Manger
Mode d'emploi ?

Claude Fischler

Entretiens avec Monique Nemer

© Fondation Nestlé France, 2011.

DU MÊME AUTEUR

Claude Fischler, *dir. La nourriture,* Pour une anthropologie culturelle de l'alimentation, *Communications*, n° 31, 1979.
Claude Fischler, « La symbolique du gros », Communications, 46, 1987
Claude Fischler, *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 1990
Claude Fischler, « Magie, Charme et aliments », *Autrement*, n° 149, 10-19, 1994.
Claude Fischler, " La " Macdonalisation " des mœurs ", in Flandrin Jean-Louis et Montanari M., *Histoire de l'alimentation*, Fayard, 859-879, 1996.
Claude Fischler, " Le consommateur partagé ", in *Le mangeur et l'animal, Autrement*, n°172, 135-148, 1997.
Claude Fischler, « La maladie de la vache folle », in Apfelbaum Mariam, dir., 1998, *Risques et peurs alimentaires,* Paris, Odile Jacob, 1998.
Claude Fischler et Estelle Masson, *Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, 2007
Claude Fischler, « Commensality, society and culture », pp 1-21, *Social Science Information*, 2011

Omnivores nous sommes – et probablement resterons, à moins que l'évolution qui, par le passé, nous a valu tant de mutations décisives, ne se mette à défaire le canevas élaboré depuis des milliards d'années à compter de l'existence d'êtres vivants – et d'environ 3 millions d'années pour l'homme. Omnivores donc, ou comme le dit joliment Claude Fischler, « homnivores », pour le meilleur et pour le pire.

Carnivores, un bon nombre de désagréments nous auraient été épargnés. En particulier, une certaine pomme, tendue par Ève à Adam, l'aurait laissé totalement indifférent : à nous l'éternel paradis !… Il est d'ailleurs intéressant de constater que les omnivores ne sont pas si nombreux sur notre terre. Parmi les oiseaux, le canard colvert. Parmi les mammifères, le chimpanzé, l'homme, l'ours, le porc, le rat et le sanglier. Plus quelques reptiles… Et si le trop fameux serpent en avait fait partie, et avait eu comme noir dessein de nous convertir à son état ? Hypothèse risquée, on en convient, mais qui donnerait un autre statut à la connaissance dont ce morceau de fruit nous inocula, dit-on, le désir insatiable…

Qu'on se rassure : les pages qui suivent n'ont rien à voir avec cette suggestion iconoclaste. Pour autant, c'est bien de connais-

sance qu'il s'agira. De celle d'un acte à la fois extrêmement familier et cependant complexe ; manger.

Il y a quelques décennies, le projet d'un « *Manger mode d'emploi ?*» aurait pu paraître singulier, voire provocateur. Manger ? Quoi de plus simple et naturel ? Donc quoi apprendre ? Surtout pour nous, Français, qui sommes reconnus maîtres en la matière. Le grand Brillat-Savarin l'a dit depuis presque deux siècles : « *Les animaux se repaissent, les hommes mangent. Seul l'homme d'esprit sait manger.* » Et nous sommes gens d'esprit : la preuve, notre « repas gastronomique » s'est vu classé par l'Unesco au patrimoine culturel immatériel de l'humanité …

On peut penser qu'aujourd'hui, ces interrogations paraîtront moins étranges. Avec l'apparition de la consommation de masse, dans les années 1950, nous sommes peu à peu entrés dans « l'ère du soupçon » : choix exponentiel, multiplication des *fast foods*, montée préoccupante du surpoids et de l'obésité, relative cacophonie des normes, injonctions et prescriptions : y aurait-il quelque chose de pourri au royaume du « bien manger » ?

Pour nous permettre de mieux approcher la réalité actuelle de la « culture alimentaire française », la Fondation Nestlé France a demandé à Claude Fischler, spécialiste incontesté des comportements alimentaires en Europe et aux États Unis, d'en dresser, à grands traits, un « état des lieux ». Ce qu'il fait ici en toute rigueur mais aussi avec humour, racontant, au passage, des anecdotes savoureuses – c'est le cas de le dire –, des expériences étonnantes – mesurons-nous combien nous restons attachés, dans ce domaine, à la « pensée magique » ? – ou revisitant notre long héritage de traditions en matière de « repas ».

Mais aussi soulevant des questions apparemment incongrues, comme « *Pourquoi ne mange-t-on pas de choucroute au petit déjeuner* ? » Premier temps, stupeur : « *Quelle idée !* ». Deuxième temps, perplexité ; « *Au fait, oui, pourquoi ?* » Troisième temps, assurance ; « *Parce que ça va de soi !* » Tel est le maître-mot de toute culture homogène ; « cela va de soi ». Mais qu'en est-il lorsque, nouveaux rythmes de vie et mondialisation aidant, de moins en moins de choses « vont de soi » ?

Des entretiens qui suivent ressortent plusieurs convictions. Oui, la culture alimentaire française demeure une exception. Oui, cette exception semble avoir de nombreux bienfaits, tant sur le plan des liens sociaux que de la santé, individuelle comme publique. Il importe donc de la préserver, sans crispations passéistes. Donc de la transmettre comme un héritage *vivant*.

C'est une des missions que s'est assigné la Fondation Nestlé France.

M.N.

Les chiffres de 2002 évoqués dans ces pages sont repris de l'étude OCHA et sont tirés de l'ouvrage de Claude Fischler et Estelle Masson, *Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation, Odile Jacob, 2007.*

Les chiffres datés 2010 proviennent de l'étude réalisée par Harris Interactive pour les Premières Assises de la Fondation Nestlé France : *« Culture(s) alimentaire(s) française : l'actualité du plaisir ».* Ce sondage est largement exposé et commenté dans les Actes des Assises, publiés en mars 2011.

L'enquête 2011 été effectuée, à la demande de la Fondation Nestlé France et pour ses Deuxièmes Assises consacrées à *« La Culture alimentaire française : l'urgence de la transmission »,* par la société Le Terrain, spécialisée dans ce type d'études. Elle fera l'objet d'une analyse ultérieure plus détaillée.

ENTRETIENS
AVEC CLAUDE FISCHLER

La Fondation Nestlé France s'est donné comme devise « Manger bien pour vivre mieux ». Et elle s'est dotée d'un Comité scientifique de médecins, chercheurs, et experts en nutrition et diététique,… Quant à ses petits-déjeuners débats, ils reçoivent, entre autres, de très grands praticiens – pédopsychiatre, endocrinologue, spécialistes du métabolisme… Faut-il vraiment convoquer tant de compétences pour analyser ce qui est quand même, avec respirer et dormir, un des actes les plus « basiques » de l'existence humaine ?

Il est vrai qu'on entend beaucoup, aujourd'hui, dire qu'il faut « apprendre à manger ». Et il est vrai aussi que le petit d'homme vient au monde avec tout à apprendre ; il lui faudra de longues années pour acquérir de l'autonomie. Mais l'expression « apprendre à manger » n'a plus le sens que devaient lui donner nos lointains ancêtres, c'est-à-dire « apprendre à trouver de la nourriture » dans un environnement à la fois hostile et parcimonieux. Non, désormais, « apprendre à manger », ce serait plutôt apprendre à choisir dans une offre surabondante, mettre de l'ordre dans ce chaos alimentaire où tout est mis en œuvre pour séduire les mangeurs en les prenant, si l'on peut dire, par le plus petit dénominateur commun… Apprendre à manger, c'est devenu apprendre à choisir au lieu d'apprendre à trouver – et à préparer.

Mais si nous en restons un instant aux « lointains ancêtres », le jeune néandertalien avait aussi à faire un apprentissage du « que manger », tout particulièrement concernant les produits nocifs…

Il est effectivement probable que l'expérience acquise permettait d'inculquer à l'enfant des préférences et des interdits – surtout des interdits. Yves Coppens pense qu'assez vite, cette connaissance, toute empirique, a été transmise. Comme d'ailleurs celles de préférences, car il est probable, selon lui, que « la prise alimentaire » ait été régie assez rapidement – tout est relatif – non seulement par le besoin mais aussi par le goût.[1]

Toutefois, je me demande s'il n'y a pas derrière votre question un présupposé, faux mais trop largement partagé : le jeune enfant arriverait au monde comme une « cire vierge », une « table rase ». Or dans le domaine alimentaire, il arrive avec un certain nombre de tendances, d'appétences et aussi de répulsions. La saveur sucrée est universellement appréciée dès la naissance – et même avant semble-t-il, lors de la phase intra-utérine. Le goût sucré agit sur le nourrisson comme un signal de calories rapidement disponibles.

Tout aussi inné est le rejet de ce qui est amer : universellement, là aussi, ce goût provoque une réaction de rejet, qui se traduit par des grimaces très éloquentes et même parfois une régurgitation. Donc, on peut dire que l'enfant vient au monde avec une sorte de « pré-répertoire » alimentaire. Dans ce domaine en particulier, ce n'est aucunement la *« tabula rasa »*.

[1] Voir Yves Coppens, « Aux origines des comportements alimentaires », *Actes des Petits Déjeuners-débat 2009-2010*, Fondation Nestlé France, février 2011.

Arrive ensuite une phase qui précipite immanquablement les mères de famille chez leur pédiatre : vers deux ou trois ans, parfois plus tard, des enfants jusque là « faciles » deviennent « chipoteurs » se mettent à repousser leur assiette si elle contient autre chose que du jambon et des pâtes… Et « autre chose » au sens strict : un brin de persil sur la purée rend l'ensemble immangeable. C'est l'étape de la néophobie – le rejet de ce qui est nouveau[2]. Elle survient à un stade du développement de l'enfant où celui-ci a désormais une capacité motrice qui lui permet de porter tout seul quelque chose à sa bouche. Heureuse coïncidence – qui n'en est évidemment pas une : c'est alors que l'enfant se met à être très discriminant. Il se méfie de tout ce qui n'est pas dans le registre du « très familier ». Certes, étant un petit omnivore, il lui faudra dépasser ce stade hyper sélectif. Mais un chiffre montre, *a contrario*, les avantages de cette discrimination alimentaire : c'est entre deux et trois ans qu'il y a le plus d'accidents domestiques liés à l'ingestion d'un produit toxique…

Simultanément, pour ouvrir le champ de son alimentation, l'enfant doit mettre en place un « répertoire du familier », qui s'enrichit peu à peu. Cette familiarisation passe par de multiples vecteurs sensoriels. Même si, d'abord, l'enfant ne « goûte » pas le plat nouveau, il le voit, il le sent, parfois, s'il lui est présenté, il peut en éprouver la texture, la matière, en tout cas il le reconnaît comme aliment. Il en découle ce que j'appelle « l'effet pochoir » : le principe du pochoir, c'est qu'on dessine une forme en évidant une plaque ou une feuille de papier et l'on applique

[2] Voir : Nathalie Rigal, « La néophobie alimentaire », *Actes des Petits Déjeuners-débat*, Fondation Nestlé France, À paraître en février 2012.

la peinture sur la partie évidée. De même, ce que l'enfant n'a pas rencontré n'entrera pas dans son répertoire du comestible, du moins pas dans l'enfance. En gros, selon les habitudes alimentaires de ses parents, l'enfant est amené à « rencontrer» un nombre variable d'aliments. Il en ressort qu'évidemment, l'effet de *mere exposure*[3] – de *« simple exposition »* – ne se produira pas pour les aliments que les parents ne consomment jamais. Nous savons par exemple que, généralement, ce que les parents n'aiment pas, ils ne le cuisinent pas.

Dans ce processus essentiel de familiarisation, intervient aussi la progressive socialisation : l'enfant sait qu'il y a de la « nourriture pour adultes » et de la « nourriture pour enfants ». Et qu'un jour, la « nourriture pour adulte » sera aussi pour lui, donc il se familiarise avec elle. Il y a en somme de la transmission négative – celle des refus familiaux, souvent à base religieuse – et de la transmission latente : l'enfant ne mange pas tout ce que ses parents mangent, mais si on en mange à la maison, au moins cela fait-il partie, pour lui, du répertoire possible du comestible. La néophobie est un stade transitoire, mais parfois un enfant très néophobique devient un adulte qui l'est également. Et si son répertoire alimentaire est limité, son propre enfant sera moins familiarisé avec une large palette d'aliments.

En somme, vous dites deux choses. D'une part, qu'entre la vie intra utérine et les expériences des premières années,

[3] Patricia Pliner, «The Effect of Mere Exposure on Liking for Edible Substances», *Appetite* (3), pp. 283-290, Elsevier,1982.

beaucoup de processus décisifs sont à l'œuvre qui ne relèvent pas de la seule approche nutritionnelle – vous parlez « familiarisation », justement par la famille, et « socialisation ». Donc qu'apprentissage rime avec entourage. Mais simultanément, me semble-t-il, vous suggérez que l'idée selon laquelle l'enfant naissant est une page blanche sur laquelle il suffirait à des parents « bien informés » d'inscrire la bonne équation est un peu courte. Pour ne rien dire de la suggestion implicite de mettre très tôt sur la table, et en présence du jeune enfant, un coq au vin ou une blanquette de veau…

Je ne vois vraiment pas où serait le problème ! J'ai pour ma part été très tôt « exposé » à une excellente blanquette de veau et le goût m'en est resté très vif ! Une précision toutefois : contrairement à une idée reçue, acquérir un goût est plus difficile que développer une aversion. Il faut du temps, comme nous l'avons vu : celui de la familiarisation, de l'expérience. En revanche, il suffit d'une seule mauvaise expérience – une « indigestion », une nausée, une expérience répugnante – pour en garder un dégoût durable.

Ce qui me paraît très étrange, c'est ce présupposé selon lequel « apprendre à manger » consisterait à acquérir les rudiments de la nutrition, avec une arithmétique des calories et un bilan des apports de nutriments (lipides, glucides, protéines). Il y a, ou il y a eu, une nutrition « naïve » qui a semblé croire qu'on pouvait en somme remplacer la cuisine par la nutrition... Mais ce que nous mangeons, vous et moi, ce ne sont pas des nutriments, ce sont des aliments, ou des plats, ou des repas, ou une cuisine. Je n'ai jamais entendu quelqu'un dire *« J'adore les protéines »* ou donner une recette d'hydrates de carbone… Ceci dit,

le bombardement a été tel qu'on entend souvent aujourd'hui, en revanche, *« Je n'aime pas le gras »*, ce qui revient à dire *« Je n'aime pas les lipides »* : c'est ce que j'ai proposé d'appeler la lipophobie, la peur ou la haine du gras…

Petit à petit, on s'est rendu compte que l'alimentation humaine, ce n'est pas seulement la nutrition, ou plus exactement que la nutrition doit intégrer des dimensions sociales, culturelles. Ou encore l'importance du plaisir, entre autre celui que procure la saveur.

Pour être médecin, même nutritionniste, on n'en est pas moins homme ; et un homme immergé dans une culture alimentaire spécifique qui, en l'occurrence, a évité à la majorité des grands nutritionnistes français bien des outrances, et surtout de séparer radicalement la nutrition de l'alimentation.

Que des cultures différentes entraînent chez les médecins des approches différentes est une évidence, surtout dans un domaine si fortement inscrit aux confluents de l'histoire, de la transmission et de la vie sociale. Il est probable que telle découverte sur une pathologie du rein, et les mesures à prendre pour y remédier, seront moins influencées par un schéma culturel dominant que le rapport aux vitamines. Encore que…

De ce point de vue, comparer l'attitude des médecins américains à celle des médecins français est révélateur. Nous avons interrogé des profanes et des médecins dans les deux pays. Le savoir médical est réputé unique et transnational : pourtant, les positions des uns et des autres sont plus proches de celles de leurs concitoyens profanes que de celles de leurs confrères dans l'autre pays. À propos des vitamines, aucun médecin américain

ne dit : *« Je n'en prends jamais. »* Aucun médecin français ne dit : *« J'en prends tous les jours. »* Globalement, vis-à-vis des aliments versus nutriments, l'approche est du même ordre. Raisonner en terme de nutriments – les Américains, médecins ou profanes, le font davantage que les Français –, c'est déjà penser « molécules », et il n'y a guère de différence fondamentale entre une molécule « nutriment » et une molécule « médicament ». Dans l'héritage culturel français, c'est exactement le contraire : l'aliment est ce qui nourrit, fait vivre, et le médicament est, d'une certaine façon, un poison, maîtrisé mais toujours objet de suspicion. On le constate dans les conversations quotidiennes : au sortir d'une grippe, on vous dira : *« Les antibiotiques m'ont épuisé »* – les antibiotiques, pas le virus… Pour les Français, il y a une rupture, une opposition même, entre aliment et médicament. Pour les Américains, il y a une continuité. Ce clivage, on le retrouve autant chez les profanes que les professionnels : quand on pose aux uns et aux autres des questions « médicales » mais qui ne relèvent pas d'un savoir technique particulier genre « question de cours », on constate combien les réponses des uns et des autres sont « colorées » culturellement.

L'histoire de la médecine, que nous n'avons pas vraiment le temps d'aborder ici, montre qu'a subsisté très tard en France l'influence de l'antique « théorie des humeurs » héritée d'Hippocrate et de Galien, selon laquelle les maladies sont causées par les contradictions et les déséquilibres des humeurs à l'intérieur du corps. En revanche, dès le 17ème siècle, les théories « chimiques » de Paracelse se répandaient en Angleterre, où les disciples, essentiellement protestants, du médecin zurichois avaient émigré pour fuir les persécutions religieuses. Un seul

exemple : tandis que les disciples de Paracelse s'en prennent au sucre, un « sel » qui, sous sa blancheur, dissimulerait les plus noirs méfaits, le débat, en France, porte sur la légitimité ou l'illégitimité qu'il y a à s'accorder le plaisir du « sucré » en temps de Carême… La morale catholique a, de longue date, une tradition d'accommodement avec le Ciel – des absolutions aux indulgences – et tout particulièrement pour ce qui concerne les « plaisirs de bouche ». Le regretté Lionel Poilâne a été à l'origine d'une « supplique » au Pape pour que la « gourmandise » soit retirée de la liste des péchés capitaux. La gloutonnerie, soit, mais pas la gourmandise – génératrice de partage et de lien social. Hélas, l'appel fut ignoré…

La nutrition est une discipline récente. Mais les médecins ont toujours beaucoup parlé de l'alimentation en y mettant, comme tout le monde, de la morale et souvent de l'idéologie. Il y a eu toute sorte d'ayatollahs pour imputer à une alimentation inconséquente des comportements qui ne le seraient pas moins – tel ce Dr Paul Carton qui, au début de 20ème siècle, désigne *« trois aliments meurtriers »* – l'alcool, le sucre et la viande – responsables simultanément d'une création artistique pervertie et, bien sûr, de mœurs dissolues. La nutrition n'a pas toujours échappé à ce piège mais la nutrition française paraît, à cet égard, avoir été plus tôt plus éclairée que d'autres. Des hommes comme le professeur Jean Trémolières, que beaucoup des nutritionnistes français considèrent comme leur maître, y ont sans doute été pour beaucoup. En témoigne l'approche qu'il préconise, dès les années 1950, pour la nutrition : *« Les disciplines qu'il faudrait posséder synthétiquement* [...] *vont de la paléozoologie à l'anthropologie culturelle et englobent en particulier la psychoso-*

ciologie, l'étude des réflexes conditionnés, la nutrition physiologique. L'ampleur du champ à couvrir est impressionnante. » Ce médecin catholique humaniste a une vision de la nutrition bien différente de celle de ses collègues anglo-saxons. Il insiste explicitement pour qu'on ne réduise pas l'alimentation aux calories et aux nutriments, et surtout pour qu'on la voie dans toutes ses dimensions, y compris et surtout celle des interactions entre humains.

Jean Trémolières et à sa suite, entre autres, Marian Apfelbaum, ont beaucoup fait pour ne pas dissocier l'alimentation des pratiques sociales fondamentales. Et beaucoup aussi pour que les très grands nutritionnistes français dialoguent avec ceux qui, en sociologie, en anthropologie, réfléchissaient, à partir de leur champ d'études, sur les mêmes questions. En témoigne le fait que le Prix Jean Trémolières a été attribué à des nutritionnistes, certes, mais aussi à des sociologues, anthropologues, historiens ou économistes. Ce n'est pas la moindre des « spécificités françaises ».

Je suppose que l'école s'est aussi sentie concernée par cet « apprentissage »…

Effectivement, puisqu'il s'agissait d'apprentissage et d'éducation, les enseignants se sont très vite intéressés aux activités dites « ludo-éducatives » concernant l'alimentation. Valérie Adt qui, dans notre équipe, suit ces questions, observe que, désormais, l'emploi du temps des élèves comprend souvent des animations où on leur propose de palper, humer, goûter… Ces

contacts avec la « matérialité » de l'alimentation, trop méconnue dans les équations nutritionnelles, sont importants. Mais ces « rencontres » avec l'objet se font toujours comme si notre rapport à l'alimentation était totalement individualisé ; comme si nous n'étions pas héritiers de codes séculaires. Or un de ces codes dit : *« On ne joue pas avec la nourriture »*, ce qui est exactement ce qui est proposé aux enfants. Cette transgression, que les parents pratiquent éventuellement aussi, est certes bénigne, mais elle montre dans quel réseau de contradictions, encore peu réfléchies, se situent de plus en plus les discours nutritionnels et alimentaires.

Ces contradictions sont extrêmement sensibles dans les interrogations dont se font l'écho les mères de famille – car, qu'on le veuille ou non, le public intéressé par ces questions est à 80%, voire 90% féminin. En matière d'alimentation, les hommes se préoccuperont de la faim dans le monde, de l'usure des terres agricoles, des OGM, des conflits géostratégiques sur la gestion mondiale de l'eau… Les femmes, elles, se débattent avec des injonctions qui viennent de tous les côtés et qui sont, éventuellement, opposées. Pour être de « bonnes mères », elles sont sommées d'y prêter attention. Mais plus elles y prêtent attention, plus elles sont troublées, voire perdues… Face à ce tumulte, il y a actuellement une extraordinaire demande de directives, de préconisations, de normes – d'où qu'elles viennent – avec toutefois deux exigences: en aval, que ces préconisations répondent à un objectif « normatif » de corpulence, en l'occurrence la minceur ; et en amont, qu'elles confèrent à qui les suit une reconnaissance implicite de compétence nutritionnelle. On mesure trop peu le poids de ces exigences.

Effectivement, il n'est pas simple de prendre des décisions dont les enjeux sont importants à la fois pour la santé de ses enfants et pour leur vie sociale quand on est brinquebalée de mises en garde en incitations d'achat. Qui et quoi croire ?

D'autant qu'à tout cela s'ajoutent des éléments qui ne relèvent pas de la « rationalité », et même s'y opposent. Dès l'origine, alimentation, magie et religion ont été très liées.

Toutes les religions ont quelque chose à dire sur l'alimentation : ce qui est pur, ce qui est impur, ce qui convient à tel ou telle, ce que doit éviter tel ou telle autre, ce qui est prescrit et ce qui est proscrit, ce qui est requis et ce qui est tabou.

Et au-delà ou en deçà de la religion, il y a la magie. On a longtemps cru que la pensée magique était le propre exclusif de la mentalité et des peuples « primitifs », et que les « évolués » rejetaient la superstition et les « croyances ». La psychologie sociale, et en particulier Paul Rozin, professeur à l'Université de Pennsylvanie, ont montré que cette vision était bien simpliste et que, en réalité, une couche « magique » était présente dans notre psychisme, quel que soit notre niveau d'éducation, que nous soyons analphabètes ou savant atomiste[4].

Depuis longtemps, dès le 19ème siècle, les pères fondateurs de l'anthropologie avaient identifié deux grands axes, deux « lois » de la pensée magique : la similitude et la contagion. La loi de similitude induit une équivalence entre l'image et l'objet.

[4] Paul Rozin, « La Magie sympathique », *Autrement*, 149, pp. 22-37, 1994.

La loi de contagion tient que ce qui a été en contact restera en contact – *« Once in contact, always in contact »* –, qu'il restera une trace invisible, une souillure, à la suite du contact avec une chose ou un être impurs.

Expérience proposée par Paul Rozin et ses collaborateurs : il vous demande une photo d'un être cher – un de vos enfants, la personne aimée – et s'assure que vous avez bien les négatifs, ou des « doubles », donc que vous ne perdrez pas cette photo. Puis il vous propose de la déchirer, et vous demande de quantifier l'envie que vous avez de lui obéir… Cette photo de votre fils ou votre fille, vous en avez plusieurs identiques chez vous et, bien sûr, vous savez pertinemment que la déchirer ne leur causerait aucun mal. N'empêche…

Une autre expérience, concernant, elle, la contagion. On vous présente deux pull-overs et on vous demande quelle envie vous avez d'enfiler le premier qui, disons, appartient à votre joueur de football préféré ou à l'amour de votre vie. Pas de problème, au contraire. Puis le second qui, vous affirme-t-on, a appartenu à Hitler. Là encore, vous savez absolument que revêtir ce pull-over ne fera pas de l'être civilisé que vous êtes un fou sanguinaire. Vous pouvez sans doute surmonter la réticence, la répugnance que vous éprouvez. Mais vous l'éprouvez…

En matière d'alimentation, le principe de contagion et celui de similitude se télescopent, se combinent. Car il n'y a pas de contact plus étroit avec un objet, donc de contagion possible, que quand on l'absorbe ! Et une sorte de logique analogique rapproche le mangeur et ce qui est mangé. De sorte qu' *« on*

est ce qu'on mange » c'est-à-dire qu'on en incorpore les caractéristiques. De quelqu'un qui paraît particulièrement en forme, on dira, en France, qu'il *« a mangé du lion »*. En Italie, on félicitera un autre ayant décroché un contrat difficile en affirmant qu'il a pris un *« pane con volpe »* – du *« pain avec du renard »*. La publicité s'est d'ailleurs largement emparée de ces « équivalences » : ainsi la barre chocolatée « Lion » vous fera *« rugir de plaisir »*…

Il y a là un « universel » étonnamment partagé. On le retrouve chez telle tribu de Nouvelle-Guinée, où l'on fait manger des plantes à pousse rapide aux adolescents pour qu'ils grandissent plus vite. Mais aussi chez les étudiants de l'Université de Pennsylvanie, que Paul Rozin et Carol Nemeroff ont soumis à l'expérience suivante.

On les a divisés en deux groupes, auxquels on a remis un dossier identique et très documenté sur une culture du Pacifique Sud inventée de toutes pièces, celle des Hagi. Tout y était : mode de vie, type d'habitation, rites et religion, traditions orales. Seule différence entre les dossiers : si tous disaient que les indigènes Hagi chassaient de préférence le sanglier et la tortue, ceux d'un groupe avaient comme information qu'ils chassaient le sanglier pour ses défenses et la tortue pour sa chair, alors que l'autre groupe apprenait que ces indigènes avaient une prédilection pour la viande de sanglier et ne s'intéressaient qu'à la carapace des tortues… Après avoir pris connaissance du dossier, les répondants devaient donner leur impression sur la personnalité des Hagi en les situant sur plusieur échelles du type :

« Pacifique -1 - 2 - 3 – 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - Agressif. »

L'impression pouvait s'appuyer sur de nombreux éléments, mais un seul se révéla décisif : ce qu'ils mangeaient. Ainsi, les mangeurs de sanglier furent déclarés plus agressifs, moins bons nageurs – et aussi plus poilus ; les mangeurs de tortue plutôt indolents, pacifiques, meilleurs nageurs – et glabres.

Autre domaine où les représentations mentales font diverger de ce qui est réputé rationnel : le dégoût. Là encore, l'ingéniosité expérimentale de Rozin trouve à s'exercer. Il s'agit d'une « expérience en pensée ». Dans votre verre de jus d'orange, imaginez que tombe un cafard. Immédiat haut le cœur du buveur. Rozin vous demande d'expliquer cette réaction. Facile… Un cafard, c'est répugnant, ça traîne dans les poubelles, avec la pourriture. Et c'est plein de bactéries et de microbes… Soit, rétorque Rozin, on va donc le stériliser. C'est donc un cafard, aussi aseptisé qu'il est possible, qui tombe, à nouveau putativement, dans le verre. Quelle réaction avez-vous ? Quasiment la même répulsion… Idem, montre encore Rozin, pour un cafard – en plastique.

L'expérience est éloquente sur deux points, entre autres. Il est vrai que les lieux fréquentés par les cafards sont passablement répugnants… Mais on constate que cette explication « rationnelle » est illusoire – ou plutôt insuffisante, puisque lorsque la stérilisation de l'insecte a éliminé son danger potentiel, la réaction de répulsion demeure identique. Et il faudra aller très loin – vider complètement le verre, le rincer plusieurs fois, pour qu'il devienne à nouveau utilisable… Conclusion : les bactéries ou microbes n'y sont pour rien. En réalité, ce qui nous répugne, c'est, si l'on peut dire, la « cafardité » du cafard – la représentation que nous en avons.

La deuxième remarque concerne la nature de la réaction de rejet : elle n'est pas simplement psychologique mais aussi, et immédiatement, traduite en termes physiologiques : hauts le cœur ou même vomissements. Dans ce cas, la culture alimentaire dans laquelle on baigne ou on a baigné peut déclencher des répulsions violentes hors de la volonté consciente du mangeur. Un de mes amis appartient à une famille musulmane. Il n'est nullement pratiquant, mais n'a jamais mangé de porc. Or, un jour qu'il déjeune avec des amis, il se régale d'une poitrine de veau farcie. Un d'eux désigne la farce et s'étonne : *« Comment, tu manges du porc maintenant ? »* Sa réaction, raconte-t-il, fut immédiate : il s'est levé et précipité aux toilettes…

Effectivement, s'agissant d'alimentation ou de comportements alimentaires, entre cultures spécifiques, injonctions des autorités médicales, volonté de rationalité et prégnance de la pensée magique, beaucoup de voix parlent en même temps…

Quelque chose me frappe toutefois… Vous montrez très clairement comment s'est mis en place, à propos d' « apprendre à manger » un certain conflit – ou du moins une rivalité de domaines – entre « nutrition » et « alimentation ». Mais pas un moment vous n'avez évoqué ce qui a été, et doit être encore en partie, un des éléments constitutifs de « l'apprendre à manger » : la manière de se tenir à table. Ceci non pas pour faire allégeance aux prescriptions des anciens manuels de savoir-vivre, mais simplement pour rappeler qu'aux yeux des parents – et, je crois, à peu près globalement, du moins en Europe – « apprendre à manger » signifie aussi apprendre les règles de

civilité à table, puisque c'est là que se construit non seulement le rapport privé à l'alimentation mais aussi le rapport commun au groupe…

Vous avez raison. Aujourd'hui, je l'ai dit, apprendre à manger, c'est d'abord apprendre à choisir. Il y a, à cela, des raisons de mutations de société. Ce n'est pas un hasard si l'association de consommateurs *« Que choisir ? »* date de 1951, et correspond au début de la consommation de masse. Peu à peu, s'est installée une certaine dissociation entre « alimentation » et « repas ». Pourtant, nombre d'études montrent que les Français sont très soucieux des « manières de table ». Un sondage réalisé en 2010, à l'occasion des Premières Assises de la Fondation Nestlé, demandait aux parents ayant des enfants de cinq ans et plus quel type de comportements ou de pratiques ils entendaient leur transmettre.

Les résultats étaient éloquents : parmi les options proposées *« la bonne manière de se tenir à table »* faisait l'unanimité ou presque (92%) ; *« le fait qu'il est important de passer un certain temps à table »* était choisi par 79% des répondants. « *la transmission d'un savoir-faire culinaire* » recevait un peu moins de suffrages (62%). Mais qu'entend-on aujourd'hui par « la bonne manière de se tenir à table » ? La même chose qu'il y a vingt, trente ou quarante ans – ou que l'année dernière ? Ou bien envisage-t-on aujourd'hui la « bonne manière de se tenir à table » selon des critères différents, peut-être plus souples qu'auparavant ?

La toute dernière enquête commandée en 2011 à la société Le Terrain par la Fondation Nestlé répond en partie à la question de savoir si la norme sociale intériorisée par les parents sur ce

qu'il est de leur devoir de transmettre aux enfants évolue. Les parents se doivent d'enseigner à leurs enfants *« la politesse et les bonnes manières à table »* : cet énoncé fait l'unanimité quasi absolue (un résultat rarissime dans les enquêtes : 99,5% des répondants sont « *tout à fait d'accord* » ou « *d'accord* » !). Mais ce point posé comme une sorte de repère, de référence, qu'est-ce qu'on entend par là ?

En 2011, une réponse est claire, car elle fait, là encore, la quasi unanimité : *« il faut leur apprendre à goûter de tout et à ne pas être difficile »* (98,1% sont « *tout à fait d'accord* » ou « *d'accord* »). Moins de 2% des interrogés considèrent que c'est secondaire. Cette norme est si unanimement admise par les Français qu'elle leur paraît probablement aller de soi. Seule la comparaison avec une autre culture pourrait montrer ce qu'elle a éventuellement de spécifiquement français. Un échantillon d'Américains interrogés simultanément – mais malheureusement par une autre technique, ce qui rend les deux enquêtes seulement partiellement comparables – montre que l'unanimité n'est pas tout à fait aussi totale Outre-Atlantique : 11,4% ne sont *« pas d'accord ».*

Unanimité, à nouveau, pour les comportements de nature à déranger autrui : *« ne pas parler la bouche pleine »* reste le grand impératif d'une bonne tenue à table (95,4% *« d'accord »* ou *« tout à fait d'accord »*).

Il reste à savoir si la norme, comme les autres auxquelles nous avons mesuré l'adhésion de l'échantillon français, est appliquée. Même si l'enquête ne nous donne pas d'information sur les comportements réels, en croisant certaines questions on peut

préciser légèrement l'éclairage. Dans l'éducation « ancienne manière », il était admis qu'on devait éviter de laisser apparaître ses aversions. Dans un repas formel, il est sans doute discourtois de ne pas manger ce qui est proposé. Dans un repas familial, *« manger de tout et ne pas être difficile »* semble peu compatible avec le fait de manifester, précisément, ses aversions. Or la proposition *« ne pas montrer qu'on n'aime pas quelque chose »* fait beaucoup moins l'unanimité que « *manger de tout* » : 47,7% ne sont *« pas d'accord »* ou *« pas du tout d'accord »* ! Ceci semble indiquer une forme de contradiction, sinon de tiraillement, dans les normes éducatives.

Ce tiraillement, on le retrouve lorsque l'on examine les réponses à des énoncés proposés pour examiner la place laissée aujourd'hui à l'initiative (sinon au caprice…) des enfants. Il apparaît clairement que l'on est désormais nettement plus souple vis-à-vis des enfants dans divers domaines des manières de table, et en particulier dans la marge d'autonomie qu'on leur accorde. *« Les enfants ne doivent pas se servir dans le réfrigérateur, dans les placards sans autorisation »* recueille 58,1% d'agrément – et 15,4% de non réponses. Les répondants sont d'accord à 69,3% avec *« Les enfants ne doivent pas se lever de table sans autorisation »* (là encore, plus de 15% de non-réponses).

Il est un domaine des manières de table qui reflète implicitement l'importance que l'on accorde au respect de la part d'autrui, de la hiérarchie commensale : l'ordre du service et les quantités respectives. Or *« les parents doivent apprendre à l'enfant à ne pas se servir le premier »* recueille bien 81,2% de suffrages mais *« ne pas se servir plus que les autres »* ne reçoit « que »

70,5% d'agrément (près de 30% ne sont donc pas d'accord). On voit que la norme est bien présente mais qu'elle admet quelques exceptions ou tolérances.

Cela dit, l'expression « Bien se tenir à table » est, en français, ambiguë – ce qui est, comme souvent, révélateur. Naguère, c'était « *ne pas sortir de table sans permission* », ou « *ne pas parler la bouche pleine* » – un ensemble de conventions précises qui déterminaient non des règles de convivialité mais de civilité, ce qui est très différent, et visait à faire des enfants « bien élevés ».

Mais simultanément, d'un bon vivant, on disait : *« Il sait bien se tenir à table »*, et il y avait du rire là-dessous… On entretenait très consciemment la confusion entre les manières de table et le *« savoir quoi faire de ce qu'il y a dans son assiette »*. Ce qu'illustre la métonymie de la « fourchette ». Un jour, je suis allé chez Bocuse avec un ami américain. À la fin du repas, Bocuse est venu nous saluer et, voyant l'assiette parfaitement nettoyée de mon convive, il m'a dit : *« Votre ami est une bonne fourchette…»* J'ai immédiatement traduit le propos : *« Monsieur Bocuse dit que tu es* a good fork… *Que tu es un bon mangeur. »* L'ami en question en a été plus fier que si on lui avait décerné je ne sais quelle prestigieuse décoration française.

Reste que, au sens propre ou figuré, plus jamais je ne lis, dans les discours prescriptifs, quoi que ce soit sur la manière de se tenir à table. Comme si le « repas » avait disparu derrière la nutrition. À propos de l'alimentation, ce qui est pris en charge par les médecins, les médias, et même par les enseignants, c'est

toujours un discours nutritionnel, un discours de santé. Ou, depuis quelque temps, comment être un « bon » consommateur… En somme, on oscille entre l'individu – présumé autonome, rationnel et responsable – et le citoyen, soucieux d'enjeux globaux, comme le commerce équitable, l'environnement. Où est passé le convive ?

Encore faut-il préciser que si cette dimension « collective » paraît aujourd'hui minorée dans des discours prescriptifs centrés sur la nutrition, c'est bien loin d'être le cas dans l'image que se font les Français de leur culture alimentaire. Tous les sondages, toutes les études le montrent, ce qui les singularise, c'est qu'un « bon repas » est pour eux impensable sans cet élément fondamental qu'est la « convivialité ». La notion, toujours évoquée, apparaît comme un mélange de plaisir d'être ensemble, de goût du partage et de l'échange autour d'un repas pris en commun. Et elle prévaut, dans la définition du « bon repas », sur tout, y compris « la qualité de la nourriture ». L'unanimité est telle, dans cette reconnaissance des vertus de la convivialité, que ce néologisme, réimporté de l'anglais par Brillat-Savarin en 1825, est devenu une sorte de « mot-valise ». Une « atmosphère conviviale » est une atmosphère sympathique, sans qu'il soit besoin pour mériter cette appellation de partager la moindre nourriture. Quant à un ordinateur à interface « conviviale », il est simplement réputé facile à utiliser.

On aurait donc pu s'attendre, dans ces propos sur la convivialité, à une mention du « convive » et de la bonne façon pour lui de « se tenir à table » dans les situations de sociabilité amicale ou familiale, ou simplement « en société ». Ce n'est pas le cas…

Apprentissage, donc… Pour le petit humain, le fait d'être omnivore a-t-il compliqué les choses ?

C'est certain. Paul Rozin avait bien identifié le « dilemme de l'omnivore », dont le journaliste Michael Pollan a fait le titre d'un ouvrage à succès »[5]. Être omnivore est simultanément une liberté et une contrainte. Une liberté, parce que ne pas dépendre, pour sa survie, d'un seul type de nourriture donne de plus grandes chances d'adaptation aux évolutions de l'environnement. Ainsi, pour le koala australien, qui ne se nourrit que de feuilles d'eucalyptus – et encore, de certaines espèces seulement – l'équation est simple : *exeunt* des forêts australiennes ces eucalyptus, *exit* le koala… Ce ne fut pas notre cas : à chaque chamboulement climatique, donc de modifications des ressources alimentaires, nous avons « su » nous adapter.

Mais notre statut d'omnivore ne nous permet pas seulement de nous nourrir d'une grande variété de produits, il nous en fait, pour certains d'entre eux, l'obligation. Ainsi, pour faire simple, nous sommes incapables de métaboliser par nous-mêmes tous les acides aminés dont nous avons besoin. Il nous faut donc les trouver dans notre alimentation.

De véritables omnivores, il n'y en a pas tant que cela – et la liste est de nature à rabattre notre orgueil *d'homo sapiens sapiens.* Un insecte, le cafard. Quelques reptiles et, parmi les mammifères – et par ordre alphabétique – le chimpanzé, l'homme, l'ours, le porc, le rat et le sanglier…

[5] Michael Pollan, *The Omnivore's Dilemma: A Natural History* of Four Meals, Penguin Group, 2006.

Cette situation d'omnivore, au cours de notre évolution, a déterminé – on y revient – des répertoires alimentaires qui oscillent entre deux pôles : la familiarité, gage de sécurité, et la variété, nécessité physiologique mais aussi besoin d'échapper à la lassitude du « toujours pareil ». Là encore, il y a tiraillements entre des injonctions contradictoires : la familiarité ennuie, le changement préoccupe : l' « omnivore » est par nature un animal inquiet…

Cette oscillation entre « néophilie », la quête du nouveau, et « néophoble », la phobie de ce nouveau, demeure inscrite, tout au long de la vie, dans les comportements alimentaires. Madame Dupont rencontre Madame Durand, qui lui a donné « sa » recette de canard aux mandarines. Effusion : *« Votre recette, formidable !* Et ça change… *».* Mais M. et Mme Dupont partent en voyage organisé en Thaïlande, où on leur propose du *Hu cha lam sai pu* – des ailerons de requin au crabe. Refus horrifié de M. Dupont qui déclare que d'ailleurs, sorti de l'Hexagone, il ne peut plus rien avaler…

Ces conduites, sur lesquelles on peut ironiser – et qu'une forme de culture mondialiste tendrait à assimiler à une frilosité obtuse – relèvent sans doute, en partie, de cette prudence archaïque avec laquelle l'omnivore devait gérer son appétence pour la nouveauté.

Dès lors, et c'est l'une des thèses centrales de *L'Homnivore* [6], la cuisine a été inventée pour résoudre ce paradoxe. Un

[6] Claude Fischler, *L'Homnivore,* Odile Jacob, Paris, 1990.

produit inconnu sera « domestiqué » par une sauce familière. En revanche, la sempiternelle morue servie au Portugal sera toujours nouvelle grâce à ses 365 recettes différentes. Variété dans la monotonie, familiarité dans l'innovation : c'est comme cela que se règlent les frictions entre néophobie et néophilie.

Le système fonctionne assez bien dans les cultures homogènes, étymologiquement « univoques » – qui parlent « d'une seule voix », et d'ailleurs suivent une seule « voie ». Il y a un comportement validé, admis, et qui, dès lors, « va de soi ». C'est cela, une culture, en matière de comportement : « ce qui va de soi ».

Le problème, c'est qu'aujourd'hui, plus rien ne va de soi, sur le plan des pratiques alimentaires. C'est « l'ère du soupçon » généralisé… Au début de la consommation de masse des produits alimentaires « tout prêts », une forme de culpabilité de la mère de famille la conduisait à « marquer » le produit de son intervention : une cuillérée de crème fraiche par-ci, un petit coup de gratin par-là. Aujourd'hui, cette onction culinaire, aussi légère soit-elle, n'a plus cours. *« On ne sait plus ce qu'on mange »* est devenu un leit-motiv, que sont venues renforcer quelques sérieuses crises alimentaires.

En outre, une sorte de cacophonie s'est installée. L'injonction à laquelle le consommateur est sans cesse confronté est : « *Faites le bon choix* »… Certes, mais c'est quoi, le « *bon choix* » ? La communication a pour fonction de créer, autour d'un produit, une aura de valeurs. En termes d'informatique, on dirait un « nuage de tags », de « mots-clés »… On pourrait, pour ce

qui concerne les produits alimentaires, en faire un recensement – « naturels », « sains », « variés », « équilibrés » - et, bien sûr, « bio », devenu le *must* absolu…

Il serait toutefois injuste d'imputer cette cacophonie aux seuls médias, dont les sujets de reportage brouilleraient, par intérêt ou incompétence, des messages pourtant clairs de la communauté scientifique… Il s'agit plutôt de prendre conscience que le temps de la médiatisation ne doit pas anticiper sur celui de la recherche… C'est d'ailleurs un des problèmes majeurs de santé publique : quels messages de prévention faire passer, alors que les études concernant le caractère bénéfique ou nocif de tel ou tel comportement alimentaire sont très longues à mener, puis à analyser ?

De fait, de dix ans en dix ans, un aliment peut être voué aux gémonies puis revenir au top, comme le pain, vilipendé dans les années 1970, et ensuite réhabilité comme un « trésor nutritionnel »

Ce qui montre, comme je le disais, qu'une proposition scientifique ne peut pas être immédiatement traduite en discours normatif. Karl Popper affirme qu'une théorie ne peut être qualifiée de scientifique que si elle est potentiellement réfutable… Sinon, c'est un dogme ou une croyance. Mais il s'ensuit que si une théorie est toujours réfutable, il faut fichtrement faire attention avant de la transformer en politique sanitaire !

On peut citer cinquante exemples de « prescriptions » un temps consensuelles mais qui se sont avérées au mieux inefficaces, au pire nocives.

Un cardiologue new-yorkais de mes relations, chaque fois que je le rencontrais, m'adjurait de renoncer, moi Français réputé mangeur de beurre, à cette funeste consommation. Il me vantait les mérites de la margarine Fleischmann « soft » – exempte, elle, de ces acides gras saturés augmentant le taux de cholestérol. Jusqu'au jour où une équipe hollandaise a publié une étude montrant que le procédé industriel utilisé pour ce type de margarines réduisait bien les acides gras saturés mais produisait des acides gras « trans-saturés » encore plus dangereux… Au point que, depuis, le maire de New York a décidé d'interdire dans toute la ville la vente de tout produit contenant des acides gras « trans »…

Autre exemple de cet enfer pavé de bonnes intentions auquel peuvent aboutir des théories généreuses mais encore approximatives. À la fin du 19ème siècle, à Boston, un groupe de scientifiques éclairés et progressistes du *Massachusetts Institute of Technology* a entrepris d'apprendre à la classe ouvrière de migrants en Nouvelle Angleterre comment bien se nourrir. Il existait à Berlin une *« Cuisine du Peuple »*, qu'ils ont pris comme modèle pour fonder une *« New England Kitchen »*. Avec les conseils *ad hoc*, et l'installation d'un four spécial à cuisson très lente – le four Aladin –, elle devait permettre d'élaborer des plats de meilleure qualité nutritionnelle, tout en permettant de mieux gérer des budgets modestes.

Première erreur des promoteurs de l'expérience : l'arrivée à Ellis Island ne changeait pas d'un seul coup des migrants venus de toute l'Europe en « une » classe ouvrière homogène, oubliant dans l'instant ses différents héritages en matière de culture alimentaire. Débarquent alors des Italiens, des Allemands, des

Irlandais… Avec, chacun, leurs préférences et leurs répulsions alimentaires – pour les Irlandais, le ragoût, considéré comme *pigwash*, de la *« lavasse pour les cochons »,* pourtant un des plats les plus aptes à être cuit avec la fameux « four Aladin[7] ».

Deuxième conviction – et deuxième erreur : tout homme est d'abord mû par sa raison. Il suffit donc de lui montrer le « bon » et le « bien » pour qu'il les adopte… À l'époque, la nutrition ignore les vitamines et, en gros, ne connaît que les calories, qui donnent l'énergie nécessaire pour travailler. Inutile donc de prescrire des légumes, peu caloriques : rien que des fibres et de l'eau ! En revanche, il faut consommer beaucoup de viande, en particulier de bœuf. Se pose toutefois un problème économique : ce sont les morceaux « arrière » du boeuf qui sont les plus comestibles et les plus tendres – mais aussi, pour cette raison, les plus chers. Qu'à cela ne tienne : le four Aladin rendra parfaitement consommables les morceaux « avant » … Implacable logique nutritiono-sociologico-économique, compte tenu des connaissances du temps.

L'expérience a échoué, et c'est probablement heureux… Réussie, elle aurait fait absorber à la « classe ouvrière » des quantités de matières grasses qui l'auraient conduite encore plus tôt à l'obésité dont on sait qu'elle prévaut dans sa population. Cela dit, ces expériences ont laissé un vrai souvenir : à leur suite a été menée une réflexion sur la restauration collective – en particulier dans les hôpitaux de Boston – et a été créée une discipline universitaire – « *Home Economics* », l' « *Économie domestique* ».

[7] H. Levenstein, *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, Oxford University Press, New York, 1988.

Un paradoxe demeure : voilà cent ou cent cinquante ans que, aux États-Unis, on se préoccupe très sérieusement des questions de nutrition, et ce pays est celui qui a la plus grande prévalence d'obésité…

Faut-il comprendre que la responsabilité en serait à une excessive « médicalisation » de l'alimentation ?

Pour partie, sans doute. Il suffit d'aller aux États-Unis et de suivre les débats sur les pratiques alimentaires, d'observer les comportements, pour être frappé par le fait qu'on n'y parle plus d'aliments, mais de nutriments…

C'est devenu tellement prégnant, mentalement, que si l'on prend des Américains et des Français et que, comme nous l'avons fait, on leur demande : *« Des trois mots suivants – pâtes, pain, sauce – associez les deux qui vous semblent aller le mieux ensemble »*, les Français diront *« pâtes et sauce »*, ou encore *« sauce et pain »* – « saucer » son assiette étant un geste prohibé par les manuels de savoir-vivre mais, heureusement, demeuré vivace dans la culture populaire – alors que l'échantillon américain dira *« pâtes et pain »*, parce que les deux sont des féculents. D'un côté, on pense spontanément en termes de nutriments alors que les Français pensent cuisine et goût.

Aux États-Unis, on parle « protéines », « glucides », « lipides », « carbohydrates » (« hydrates de carbone ») – *« Je fais un régime sans carbs »*… On compte les calories, on en appelle à la responsabilité de chacun… Il est étonnant de voir combien

les Américains parlent immédiatement de cette responsabilité. *« Auparavant, nous n'avions pas vraiment à choisir, disent-ils, puisque nous ne savions pas… Maintenant, nous avons le choix – je l'ai – mais je ne suis pas sûr d'être capable de toujours faire le bon… »* Et de commencer à se frapper la poitrine…

Ce qui caractérise le discours des Américains que nous avons interrogés, et en particulier leur vision du comportement alimentaire, c'est qu'ils se veulent libres et responsables. De leur exigence de liberté, il découle qu'ils conçoivent mal la ritualisation des repas telle que l'entendent les Français, pour qui manger sans règles est barbare et confine à l'animalité, alors que, pour eux, l'excès de règles est contraire à la liberté constitutive de la société démocratique. Quant à la notion de responsabilité, elle les conduit à estimer que, leur santé dépendant de la somme des « bonnes » décisions – c'est-à-dire fondées en science et en raison – qu'ils sauront prendre à titre individuel, il appartient à chacun d'établir « sa » formule, et de s'y tenir. Ou d'en assumer les conséquences.

Ce qui – mais on y reviendra certainement – pose en des termes très différents des nôtres leur rapport aux repas pris ensemble. Ainsi, il ne paraitra pas nécessairement incongru, pour ne pas dire déplacé, à un Américain invité par des amis, voire par de simples relations, de passer, la veille, un coup de téléphone pour informer qu'il mange absolument *« sans sel »* et que sa nouvelle compagne est *« strictement végétarienne »*… En France et dans d'autres pays européens, une telle attitude n'est pensable qu'entre très proches, et encore, avec des raisons tenues pour parfaitement légitimes. Sinon, refuser un plat est une négation

de l'hôte, parce que, en France, manger ensemble met en jeu une relation *communielle* alors qu'aux États-Unis, cette relation est *contractuelle*. Et, dans le « contrat », l'individu ne se dissout pas dans la communauté : manger demeure fondamentalement dans la sphère de l'intime.

Ces différences sont loin d'être anecdotiques : on le verra, il y a tout lieu de penser que si l'obésité, en hausse dans tous les pays développés, l'est moins en France qu'ailleurs, c'est en grande partie à cause des systèmes de régulation qu'instaure le fait de prendre des repas « ensemble ».

Vous parliez de cette propension qu'ont maintenant les Américains à parler en termes de nutriments et non plus d'aliments… Il est vrai que le monde de la nutrition et le monde de la culture alimentaire semblent désormais deux univers bien différents, ayant chacun des idiomes spécifiques… Sans doute les nutritionnistes demandent-ils à leurs patients ce qu'ils ont « mangé » lors du repas précédent, et on n'imagine pas un Français appelant un couple ami pour dire : « On a prévu de se faire une prise alimentaire sympa dimanche prochain, est-ce que vous en êtes ? »

Il n'empêche que ces regards différents, et le vocabulaire qui en découle, sont sans doute révélateurs de quelque chose comme, d'un côté, une culpabilisation face à une déplorable inconscience – « Vous avez beau dire, un repas, c'est une « prise alimentaire » dont il faut mesurer ce qu'elle peut vous valoir en excédent calorique » *et de l'autre, une résistance à la médicalisation au nom du plaisir désormais troublé, quand même, par la conscience des « conséquences »… Si une amie me dit :* « Tu viens manger à

la maison dimanche ? », *je penserai :* « Cela va être agréable de revoir X ou Y ». *Il est peu probable que je pense d'abord au fait que les déjeuners, chez cette amie, sont pantagruéliques. Pas « d'abord », mais certainement à un moment. Comme si j'étais clivée entre deux lectures – et surtout deux appréciations – différentes, et même opposées, du « aller manger chez »…*

Vous n'avez sans doute pas tort de penser que l'irruption de deux registres de langage, l'un convivial – « *repas* », « *aller déjeuner chez…* » –, l'autre diétético-médical – « *prise alimentaire* » – pour le même acte, « manger », est, plus ou moins consciemment, une source de désarroi, dans la mesure où les deux « idiomes » sont désormais inscrits simultanément dans la conscience du mangeur.

Plus globalement, cette question du langage, donc ce qu'elle exprime comme relation à l'acte, nous avait frappés lorsque nous avons fait une étude comparative sur les rapports des Français et des Américains à la nourriture. Dans l'étude franco-française, une question qui avait donné des résultats intéressants était une question ouverte : *« Quel genre de cuisine fait-on chez vous ? »* Et les réponses obtenues étaient : *« Oh, on fait de la cuisine, mais assez peu…* » Ou : *« De préférence, de la cuisine légère »* Ou encore : *« Plutôt du Sud-Ouest »*. Les réponses étaient différentes mais précises, ce qui nous avait permis de les classer selon qu'elles étaient nutritionnelles ou culturelles, liées à un terroir d'origine.

Naïvement, nous avions envisagé de poser la même question en anglais. Sauf que nous nous sommes heurtés à un problème de base : comment traduire « *Quelle sorte de cuisine faites-vous*

chez vous » ? On a expérimenté un *« What kind of cooking do you do at home ? »* sur la famille de la doctorante américaine avec qui nous travaillions. Réponse : *« We don't cook »*, *« On ne cuisine pas »*. On a alors cru s'en sortir en leur demandant quel type de cuisine ils préféraient … Et là, on s'est rendu compte que la langue induisait le rapport qu'entretiennent les gens avec la notion de « cuisine ». En anglais, on dit : *« What 's your favorite* food *? »* et, en français, *« Quel est votre plat* préféré *? »*

Donc, en France, on mange des plats, de la cuisine, etc., alors qu'aux États-Unis, on mange de la nourriture. Pour un Français, ce sont les animaux qui consomment de la « nourriture ». C'est même le postulat fondateur de la *Physiologie du goût*, de Brillat-Savarin : *« Les animaux se repaissent; l'homme mange; l'homme d'esprit seul sait manger »* – lequel Brillat-Savarin serait sans doute très déconcerté par le sens que nos contemporains donnent à « apprendre à manger ».

De fait, la différence d'emploi des deux mots – « nourrir » et « manger » – est même un indice de proximité affective avec l'espèce animale concernée. On dira : « Va nourrir les poules »*, mais* « Va donner à manger au chien » *Et ici, son nom…*

Tout à fait. Ainsi on pouvait déjà, d'entrée de jeu, anticiper les résultats de l'enquête. En anglais, on avait quelque chose de relativement indistinct. Et uniquement, ou presque, fonctionnel, résumé par le mot « food », surplombé par un « Je » – sujet responsable, autonome, et individualisé à l'extrême. Pour les Français, c'est très différent : ils mangent de la cuisine, des plats. Ils exis-

tent bien sûr comme individus mais, du moins dans ce domaine, d'abord comme des individus au sein d'un groupe : ils mangent avec les autres – du moins est-ce ce qu'ils préfèrent. Là encore, les résultats des études sont sans ambiguïté : en 2010, 92%.

L'alimentation, pour les Français, est donc beaucoup une question de rapport avec les autres, tandis que pour les Américains, c'est d'abord un rapport avec soi-même. Et l'expression de son libre choix.

Anecdote… Une universitaire se trouve au Japon. Elle entre dans un bar de Tokyo et demande du thé vert, avec du sucre… Le garçon lui dit qu'au Japon, le thé vert ne se prend jamais avec du sucre. Elle répond qu'elle le sait fort bien mais que, pour autant, elle, elle aime le thé vert sucré… Nouvel échange avec le garçon : *« Non, vraiment, du thé vert avec du sucre, c'est impossible »*. Peu encline à voir brimé sa préférence par une « coutume locale », la jeune femme insiste… S'ensuit un long conciliabule entre le serveur et le directeur de l'établissement. Après quoi le serveur revient et dit : *« Nous sommes désolés, nous n'avons pas de sucre. »* *« Bon,* dit la jeune femme, *alors je vais prendre un café. »* Qu'on lui apporte immédiatement. Avec du sucre. Bras de fer entre usages et individualité[8]…

Autre exemple. Une de mes connaissances débarque des États-Unis en milieu d'après-midi et veut déjeuner – une réac-

[8] Sheena Iyangar raconte cette anecdote dans une intéressante conférence : http://www.ted.com/talks/lang/eng/*sheena_iyengar_on_the_art_of_choosing*.html

tion déjà peu conforme aux usages locaux : sauf d'un croque-monsieur dans une brasserie, on ne « déjeune » pas, à Paris, à quatre heures de l'après-midi…Nous dénichons un « Bar à huîtres » non-stop. Je commande une douzaine d'huitres avec du muscadet. Elle également, mais avec du café au lait… Le garçon, un peu déconcerté, lui propose de le lui apporter « *après* » les huîtres, mais elle le souhaite *« en même temps »*. J'ai beau lui expliquer que l'usage français place le café en fin de repas – j'évite de lui préciser que le café au lait ne se prend à peu près que le matin – cela ne l'intéresse pas. Elle trouve même tout à fait déplaisante cette façon de lui dire, implicitement, que son comportement est, ici, pour le moins incongru. Responsable mais libre…

Je vous l'avoue, cette anecdote – surtout celle du « thé vert » – me trouble… Je suppose que ne pas déroger aux règles d'une « communauté » me semble un impératif prioritaire…

C'est très probable ! Je l'ai déjà évoqué, si je suis français et que je n'aime pas un plat, je vais devoir, d'abord et avant tout, gérer la façon de le dire – ou pas – aux autres quand je suis à table. Ce n'est pas un hasard si c'est une scène classique de comédie, en France, quasiment depuis le cinéma muet : une maîtresse de maison, aussi chaleureuse qu'exécrable cuisinière, sert, hélas copieusement, un invité piégé qui va essayer d'inventer tous les subterfuges pour se débarrasser de ce « don culinaire » fâcheux… Car un refus explicite est vécu comme un rejet, comme une réelle violence. En témoigne ce propos d'une jeune femme, recueilli par Estelle Masson :

« Quand tu prépares à manger pour quelqu'un et qu'il n'en veut pas, c'est comme quand tu veux embrasser quelqu'un et qu'il se détourne… » En effet, un « don culinaire » est destiné à être incorporé par celui qui le reçoit, à s'intégrer à la substance de son corps. Quant à la personne qui a cuisiné, elle a, dans cette activité, *« donné beaucoup d'elle-même »*, selon une expression fréquemment employée. Si l'on prend ces mots à la lettre, celui ou celle qui cuisine se donne en quelque sorte à manger à autrui. Comment peut-on *« faire le difficile »* devant un tel don ? On voit bien qu'est là, sous-jacente, la symbolique de l'Eucharistie, ce qui permet de parler, pour ce type de repas, de relation *communielle*, très différente du rapport contractuel qui prévaut dans d'autres cultures.

Dans les anecdotes que vous avez évoquées, on mesure bien qu'il s'agit d'une sorte de conflit de « regards ». Le serveur japonais comme le garçon du Bar à huîtres évaluent l' « autre » à partir de leurs propres normes – en l'occurrence, de leur propre culture alimentaire. Étrange, quand même, de constater combien cet universel qu'est « manger » déclenche de réactions identitaires…

C'est effectivement quasiment toujours avec des « lunettes culturelles » que l'on regarde « l'autre » dans son rapport aux repas. En 1937, l'écrivain Paul Morand, que sa carrière de diplomate conduit dans de multiples pays, décrit comment on déjeune aux États-Unis :

« À New York, personne ne rentre chez soi au milieu de la journée : on mange sur place, soit dans les bureaux, tout en

travaillant, soit dans les clubs, soit dans les cafeterias [...] *Dans les bouillons populaires, des milliers d'êtres alignés dévorent, chapeau sur la tête, sur un seul rang, comme à l'étable, des nourritures d'ailleurs fraîches et appétissantes, pour des prix inférieurs aux nôtres. Ils foncent sur leurs assiettes pleines de boules de viande ; derrière eux, on attend leur place. »*

Et en 1956, un sociologue américain, Daniel Lerner, présente sa vision de la France à table :

« Frenchmen tend to be rigid in all matters associated with feeding. There is practically no variation in les heures de repas *of any region, whereas for many non-Frenchmen feeding at precisely the same hour each day is associated rather with the zoo. There is little deviation as to which wine goes with which food, and few venture from established rules in order to «try something different.» Even the conception of a well-composed meal (repas bien composé) is a distinctly Gallic idea with certain fixed features. »*[9]

Pour le Français, les Américains mangent « *comme à l'étable* ». Pour l'Américain, l'habitude qu'ont les Français de prendre leur repas à la même heure les assimile aux animaux

[9] « Les Français ont tendance à être rigides dès qu'il s'agit de se nourrir. Les heures de repas, d'une région à l'autre, ne varient pratiquement pas, alors que, pour beaucoup de non-Français, manger tous les jours exactement à la même heure ferait plutôt penser au zoo. On dévie très peu des règles définissant quel vin va avec quel plat et rares sont ceux qui s'aventurent hors des règles établies pour « essayer quelque chose de différent ». La notion de « repas bien composé », elle-même, est une idée spécifiquement gauloise, qui comporte certaines caractéristiques immuables »

d'un *« zoo »*. On notera évidemment que dans le premier comme dans le second cas, « l'autre » bascule dans l'animalité. Et que Daniel Lerner ne manque pas de souligner ce qui lui apparaît comme une *« rigidité »* : l'exacte observance des *« heures de repas »* – en français dans le texte ! – et le quasi refus de modifier la structure de ces repas pour *« essayer quelque chose de différent »*. Pour Morand, les Américains « liquident » à toute vitesse une obligation physiologique en pensant à autre chose, et on sent qu'il s'étonne presque de les voir consommer des *« nourritures d'ailleurs fraîches et appétissantes »*, comme si cette concession au « plaisir de manger » était, dans ce contexte, une incongruité. Pour Lerner, les Français théâtralisent cette même obligation, quasiment sur le modèle de la dramaturgie classique : pas question de subvertir des « règles » sacro-saintes.

On l'a dit, peu d'activités humaines, lorsqu'elles sont regardées « d'ailleurs », échappent aux distorsions causées par les « lunettes culturelles ». Mais on serait tenté de penser que le phénomène est particulièrement flagrant lorsqu'il s'agit de l'alimentation. Sans doute parce que chaque culture fait de l'acte fondamental de « manger » un marqueur de son humanité.

Toutefois, il semble que l'individualisme contemporain s'accompagne désormais d'une certaine tolérance, y compris en France, pour ce qu'on appelle les idiosyncrasies – en d'autres termes, les singularités – alimentaires. Dans une enquête, nous proposions la situation fictive suivante : *« Imaginez que vous invitez des amis à dîner. Un de vos invités vous prévient : a) qu'il suit un régime sans sel b) qu'il est végétarien c) qu'il n'aime pas le poulet. »* Et on demandait aux personnes interrogées si elles

trouvaient cela *« tout à fait normal », « plutôt normal », « plutôt pas normal », « pas du tout normal »*. Implicitement, le régime sans sel renvoyait à une prescription médicale, le régime végétarien à des convictions éthiques ou religieuses, et l'aversion pour le poulet à une particularité personnelle du goût.

Le premier constat fut celui d'une assez remarquable tolérance globale pour ces singularités : 86% des personnes interrogées trouvaient *« normal »* ou *« plutôt normal »* le fait d'être végétarien, 84% le rejet du poulet et 80% le régime sans sel. Mais les différences de pays à pays – nous avions mené l'enquête sur des échantillons d'adultes de six pays – étaient notables. Les Britanniques et les Américains trouvaient à 90% *« normales »* les demandes ou exigences manifestées, alors que leur acceptabilité était nettement inférieure chez les continentaux. Sauf chez les Français, mais uniquement s'agissant du régime sans sel, qu'ils admettent à 90%. Point de détail : on aurait pu penser que l' « excuse médicale » serait unanimement acceptée. Il n'en est rien : en Allemagne, le régime sans sel est rejeté à 44%... Parce que les « salaisons » y sont particulièrement appréciées ? Pourquoi la raison médicale est-elle moins acceptée qu'ailleurs ? Mystère…

Mais l'hypothèse selon laquelle on peut voir dans ces manifestations de tolérance une marque de l'avancée de l'individualisme se lit dans la répartition sociologique des « plus tolérants » – jeunes, urbains, de bon niveau d'éducation.

Sur ce point, en 2011, les résultats sont absolument identiques, Et en 2011 comme en 2002, ces « tolérants » se trouvent majoritairement dans la même catégorie.

Il y aurait donc une certaine évolution pour ce qui concerne le repas à la française, mais il conserve quand même ses grandes caractéristiques : on se réunit à heures relativement fixes, deux ou trois fois par jour, pour partager les mêmes plats…

Absolument. C'est même la définition implicite du terme « manger ». On le lit en filigrane dans les propos d'une femme interrogée par Estelle Masson. À la question : *« Qu'avez-vous mangé à midi ? »*, elle répond qu'à midi, elle n'a pas mangé. Puis elle se reprend et dit avoir acheté dans une boulangerie *« quelque chose »* qu'elle a *« avalé debout dans la rue »*… Pour elle, il est évident que ce n'est pas « manger ». Parce que dans nos représentations, manger implique une certaine configuration de l'espace – un lieu, une table – , un horaire, et une configuration sociale, si l'on peut dire, c'est-à-dire des gens, famille ou amis, présents.

Ce qu'on appelle la commensalité [10] – le fait d'être ensemble à table présente quelques différences selon les pays : les Allemands se le représentent d'abord comme un repas chez soi, en famille, caractérisé par la détente. En France, le mot qui revient le plus souvent, et de façon spontanée, est celui de « convivialité », qui ajoute une note plus joyeuse à la seule commensalité. Mais manger ensemble, faire de ce temps un moment de loisir qui échappe au « temps contraint » est capital. Même si les rythmes de vie, le travail des femmes, l'éloignement des lieux de travail rendent ces moments de plus en plus difficiles à « caser » dans un horaire quotidien de plus en plus serré. Et la tendance ne semble pas devoir s'inverser, même si l'attachement français

[10] De *cum* (avec) et *mensa* (table).

à cette convivialité relève peut-être en partie de la conjuration face à un comportement qu'on apprécie mais dont on craint qu'il ne soit menacé.

Toutefois, on peut lire un indice intéressant de l'importance que les Français accordent au repas – ou à ce qui l'entoure – pour socialiser les enfants dans le rite, du moins pendant les vacances, de « l'apéritif ». On s'invite, parents et enfants, entre voisins : c'est ainsi qu'on « fait connaissance ». À cette occasion, a montré Valérie Adt, les enfants consomment un soda ou un Coca « exceptionnel », et ces « petites choses » qui accompagnent l'apéritif des grands… Verbatim : *« Un bon repas entre amis, c'est typiquement français »*…

Cette commensalité est tellement inscrite, pour nous, dans l'acte de manger qu'elle s'établit même entre quasi inconnus. J'ai le souvenir de ce jour où nous faisions une étude dans une école maternelle. Nous étions là plusieurs chercheurs, dont un certain nombre ne se connaissaient pas auparavant. À la pause déjeuner, les enfants ont quitté la salle de classe et chacun des chercheurs a sorti son sandwich. Mais, avant, ils ont réuni plusieurs tables et se sont assis ensemble autour… Le spectacle était assez cocasse – c'étaient des tables de maternelle – mais surtout révélateur. Il faisait beau, certains auraient pu manger dehors, dans la cour, où il y avait des arbres, des bancs… Pas question !

À propos de cette commensalité, et de ses vertus, j'ai fait une expérience dont je garde un souvenir très vif – et d'ailleurs très chaleureux.

À la suite d'un malentendu horaire, alors que j'avais rendez-vous avec un seul de ses membres – lequel, en outre, avait été retardé –, j'ai rejoint un groupe au moment précis où tous s'apprêtent à s'attabler pour déjeuner, évidemment ensemble. « Ensemble », en l'occurrence, signifiait simplement autour de la même table – chacun et chacune ayant apporté son « plateau-repas ».

Bien sûr, tout le monde se connaît mais moi, je ne connais personne… Pendant les deux minutes où chacun s'installe, je reste là, debout, passant d'un pied sur l'autre, sans bien savoir quelle attitude prendre. Très vite, on m'a proposé de m'asseoir dans le cercle ainsi constitué. Trop tard pour dire « Je vais manger un sandwich au café du coin et je reviendrai après »… *Ce serait quasi insultant. Et en plus, je ne sais pas si la personne avec qui j'ai rendez-vous ne va pas arriver d'un instant à l'autre… Je m'assieds donc. Mais pour faire quoi ? Je n'ai évidemment pas prévu de plateau-repas, et, dans les premières minutes, la conversation, très professionnelle, ne m'autorise aucune intrusion qui ne serait pas intempestive. Début de grosse gêne…*

Or, cette situation « en marge » va être très vite résolue par la commensalité. D'abord, on m'apporte une assiette et des couverts. Geste symbolique puisque je n'ai pas apporté de repas, mais je ne suis plus ostensiblement « extérieure ». Puis chacune et chacun y va de sa proposition d'une portion de son propre repas. Cela constitue un ensemble plutôt hétérogène, et je ne suis par sûre d'être fana de la salade « thon - grains de blé » mais quelle importance ? J'accepte avec une vraie gratitude, tant il est évident qu'il s'agit de « partage ». Et dès lors, il ne faut pas plus de cinq minutes pour que je trouve une entrée

dans la conversation générale, où cette irruption non seulement ne paraît en rien insolite puisqu'on « mange ensemble », mais justifiée, voire nécessaire, pour avérer le rapport d'échange.

Ainsi, en partant de rien, absolument rien – si ce n'est, peut-être, la vague référence à une relation commune, et encore, très peu explicitée –, dès que j'ai fait « partie » du groupe attablé, il était acquis que se partageaient nourriture et parole.

Effectivement, l'histoire est assez exemplaire. Cela dit, cette commensalité, et l'importance qu'on lui accorde comme indice de civilité et de sociabilité, est un phénomène culturel qu'on retrouve dans la plupart des civilisations, pas nécessairement chrétiennes. Anecdote : ce collègue d'origine algérienne a appris de son père qu'avant d'épouser celle qui allait devenir sa mère, il avait été fiancée à une autre jeune fille. Des fiançailles brutalement rompues parce qu'il avait été vu par son futur beau-père mangeant seul, debout, sur la place du Marché.

Et visiblement, particulièrement en France, cette commensalité n'est pas qu'un vague code qu'on réduirait à son expression la plus réduite…

Vraiment pas. Pour ce qui est du temps passé à table – mais sans doute pas dans la situation que vous venez de raconter ! – nous sommes champions du monde : pour les Français, un repas ordinaire idéal doit durer entre 130 et 140 minutes[11],

[11] Sondage Harris Interactive 2010 pour la Fondation Nestlé France.

soit plus de deux heures. Ce qui ne manque pas de nous valoir l'ironie, ou peut-être l'envie, de beaucoup : lorsqu'on demande aux Anglais ce qu'est pour eux la France, ils répondent : *« The Eiffel Tower and the two-hour lunch » - « La Tour Eiffel et le déjeuner qui dure deux heures… »*

Mais le plus remarquable est sans doute la façon dont nos trois repas quotidiens scandent notre journée de manière quasi identique. Une statistique est de ce point de vue très éclairante. Elle montre qu'à 12h30, un jour quelconque de la semaine, 54 % de la population française est en train de manger. Outre Manche, on constate que le pic se situe à 13h10, mais, surtout, qu'il n'y a que 17,6 % des Britanniques qui sont alors en train de manger[12].

Les courbes tracées montrent, pour la France, la présence de trois pics très marqués – qui correspondent aux « repas » traditionnels – avec, entre eux, des creux quasi complets. Qu'on se souvienne du propos de Daniel Lerner, avec ces *« heures des repas »* en français dans le texte. En anglais, l'expression ne signifie rien, ou plutôt n'a pas de référent précis. En français, c'est, à une demi heure près, 12h30 - 14h pour le déjeuner, et 20h - 21h30 pour le dîner. Et gare à qui n'est pas à l'heure : après le traditionnel *« À table ! »*, le *« Ça va refroidir ! »* est un rappel à l'ordre qui a encore cours dans de nombreuses familles, même si le premier plat se compose de crudités !

[12] Thibaut de Saint Pol, « Le dîner des Français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », pp. 45- 69, *Économie et Statistique 400*, 2006.

Cette spécificité française a d'ailleurs posé un certain nombre de problèmes à pas mal d'entreprises étrangères, et particulièrement américaines, qui s'installaient dans l'Hexagone. L'exemple de l'évolution de Disneyland est particulièrement révélateur. Dans ce type de parc d'attraction, un des problèmes de base est de « gérer les queues » – le temps passé à attendre est un temps perdu pour tout le monde, y compris pour le parc puisque le visiteur qui attend ne consomme pas. Sur le modèle américain, on a donc installé des *fast-food* ouverts toute la journée : les visiteurs étaient supposés se répartir, dans la journée, entre les attractions et la dégustation d'un hamburger ou d'un sandwich. Et comme on était en France, on avait même implanté quelques « restaurants gastronomiques » qui, toutefois, pour obéir au règlement du parc, ne servaient pas de vin. Même si c'était plutôt déconcertant pour des Français, ce ne fut pas le plus grave en terme de désaffection des clients… On s'est vite aperçu que c'était, en France, une fausse bonne idée. Les *fast food* demeuraient quasiment déserts, sauf entre 12h30 et 14h. Donc, avant cette heure, il fallait attendre deux heures avant de monter sur le bateau des Pirates des Caraïbes, à son tour à peu près déserté à l'heure sacrée du repas.

On dit qu'il y a une certaine montée du « goûter »…

Non, mais il « subsiste », Valérie Adt a même observé, dans la région de Cholet, que dans la grande majorité des familles où elle a enquêté – des familles avec au moins un enfant de 6 à 8 ans – ce goûter était pris assis, comme un vrai petit repas. Mais c'est une subsistance plus qu'une nouvelle tendance…

L'essentiel demeure le constat de ce pic extrêmement marqué, en France, vers 12h30 alors que les « prises alimentaires » des Anglais se répartissent tout au long de la journée…

En d'autres termes, ils « grignotent »…

Oui, et cela, c'est très mal perçu en France… Cette condamnation du « grignotage » remonte très loin, au Moyen-Age, et elle est liée au débat sur la « friandise », comme le décrit Florent Quellier dans son livre sur *La Gourmandise*[13]. Jusqu'à la fin du 17ème siècle, « *friand* » est le mot qui désigne celui qui commet le péché de gourmandise. Et par extension, quelqu'un qui a un goût immodéré pour quelque chose de très précis : on est friand « de » … C'est donc l'expression d'un appétit très particulier, sélectif, pour une chose qui permet de maximiser son plaisir. Or la recherche à tout prix du plaisir est gravement immorale.

Du *« friand »*, on passe aux *« friandises »*, devenues des pièces de confiserie le plus souvent sucrées… Toujours au 17ème siècle, on a passionnément débattu pour savoir si l'on a le droit de manger des friandises pendant le Carême, période, comme on sait, où il convient de pratiquer jeûne et abstinence. L'affaire est plus complexe qu'on ne croit car à cette époque, le sucre est considéré comme une médecine – et jeûner n'interdit pas de se soigner. Port-Royal et les jansénistes auront raison d'une controverse qui cache un fâcheux laxisme…

[13] Florent Quellier, *Gourmandise. Histoire d'un péché capital*, Armand Colin, 2010

On condamne donc les friandises pendant le Carême et, globalement – mais cela existe depuis déjà longtemps – le fait de manger quelque chose de particulier en dehors des repas. En effet, avec le repas communiel, les ordres monastiques ont imposé comme règle que tous mangent la même chose, et il est inpensable de manifester une préférence spécifique pour un plat ou un type de nourriture : la commensalité met d'ailleurs chacun sous le regard de tous. Dès lors, « manger entre les repas » manifeste une douteuse tentative pour enfreindre la règle et le caractère communiel du repas : le plaisir de manger n'est légitime que s'il est partagé… Et encore que la commensalité n'implique pas obligatoirement la convivialité – le silence imposé par de nombreux ordres monastiques limitait drastiquement la chaleur des échanges ! – le succès du « convivial » joue sur la même notion : c'est, littéralement, faire ensemble l'expérience de la satisfaction de vivre – *cum vivere.*

Il reste, dans notre culture alimentaire, énormément de traits qui proviennent de cet héritage religieux et, pour en revenir aux friandises, la dualité du rapport entretenu avec elles est très révélatrice. Naguère, on mettait les enfants en garde contre les « inconnus » qui, à la sortie de l'école, leur proposaient des bonbons. J'appelle cela le « syndrome de Pinocchio » : Pinocchio est attiré dans l'Ile aux Enfants par deux individus lui promettant de l'amener dans un endroit regorgeant de friandises. La friandise, potentiellement, détourne l'enfant, l'arrache à ses parents, le met en danger… Une couverture de *l'Express*, dans les années 1980, proclamait : *« Bonbons : la drogue des maternelles »*. Rien de moins !

Toutefois, si la friandise est contrôlée par les parents, elle fonctionne comme une récompense dispensée sous leur autorité, et donc légitime. Mais si l'enfant y a accès de façon autonome et solitaire, les friandises deviennent des « cochonneries ». *« Il ne faut pas manger des cochonneries avant les repas, ça coupe l'appétit. » « Arrête de te gaver de bonbons, tu n'auras plus faim à table. »* Donc, les friandises *« gavent »* mais ne nourrissent pas. Et elles perturbent l'acte nourricier par excellence, le repas à table, en présence des parents et sous leur contrôle – toute autre consommation étant suspecte, voire corruptrice.

Aujourd'hui, y a-t-il des changements dans ce domaine ?

Sans doute, pour partie. Il est certain, au moins dans les villes, que les parents s'inquiètent davantage de « l'inconnu » rencontré sur Internet que de celui qui serait devant l'école avec des bonbons. Mais on constate qu'en milieu rural ou semi-rural, où nous avons mené des enquêtes auprès des enfants, ce schéma perdure.

Donc, en France, le repas est la seule occasion légitime de s'alimenter. Tout ce qui est pris « en dehors » de ces repas entre en compétition avec l'alimentation considérée comme efficace et, surtout, licite.

Donc, autre force de ce repas à la française, pas question de lui substituer des « grignotages », même moins caloriques que les friandises.

Le terme « *grignotage* » est, en français, connoté de façon très négative, alors qu'en anglais, le mot *« snack »* est relativement neutre. Pour concilier un « principe de restriction » très en vogue, surtout à l'heure du déjeuner, avec ce rejet des « grignotis », on a donc introduit le « concept » de *snacking* – Fauchon propose maintenant un « *snacking* chic ». On trouve également, sur la carte des brasseries, l'expression *« Assiettes pour les petites faims »*, mais quasiment jamais le mot « *grignotage* ». Une phrase lue dans un article plutôt favorable à cette pratique du *snacking* montre clairement qu'il n'est pas question de superposer les deux termes : *« Par contre, si le snacking fait office de grignotage, sans faim et sans besoin, il va s'ajouter à l'apport calorique quotidien, et la prise de poids est assurée... Pour une envie soudaine de grignotage, jetez-vous donc sur un fruit par exemple ! »* Le grignotage relève de *« l'envie soudaine »* que rien ne justifie, ni *« la faim »* ni *« le besoin »*, donc d'une perte de maîtrise extrêmement suspecte, dont on ne s'étonnera pas qu'elle se voie immédiatement sanctionnée par une *« prise de poids assurée »,* et qui justifie la mise en garde officielle défilant au bas des films publicitaires pour des produits alimentaires : *« Pour votre santé, ne grignotez pas… »*

Ainsi, il y aurait, concernant des pratiques alimentaires venues d'ailleurs, comme une « naturalisation » leur imposant de ne pas trop bousculer le « modèle » français ?

D'abord, j'ai souvent l'occasion de dire que le terme de « modèle » alimentaire me paraît discutable car ce qu'il recouvre est particulièrement labile et changeant au cours du temps. Si on

examine les menus, on voit que l'essentiel du changement s'est effectué sur une période relativement brève, au 20ème siècle. Il y a eu le passage du service « à la française » au service « à la russe », qui a pris tout le 19ème siècle. Et il y a eu la simplification des menus, avec notamment la réduction du nombre des plats, qui s'est accélérée au 20ème siècle. Le « modèle » du « repas gastronomique français » a probablement déjà changé dans les mois écoulés depuis qu'il a été intégré au patrimoine culturel immatériel de l'humanité – à supposer qu'il ait encore vraiment existé tel quel au moment de son sacre.

Si l'on regarde ensuite les différentes sphères et strates sociales, on observe qu'il y a une circulation entre les classes sociales, et que cette circulation est complexe. La plupart des travaux historiques portent sur les menus des Cours royales ou impériales, sur les palais et banquets de la République, les restaurants et les maisons bourgeoises. Avant une période assez récente, il n'y a guère de sources concernant « le peuple ». Le « modèle » français est donc assez délicat à définir et mesurer. Mieux vaut, à mon avis, parler de « style alimentaire ».

Est-ce que la généralisation, très progressive, du service « à la russe » en France, au détriment du service « à la française », peut être vue comme une « importation » ? Il s'agit plutôt d'une évolution très progressive. Au début du 19ème siècle, Grimod de La Reynière – le père reconnu de la littérature gastronomique – en parle déjà, et cinquante ans plus tard, on lit que les deux services, à la russe et à la française, sont en usage et discutés. De quoi s'agit-il ?

Dans le « service à la française », tous les plats composant chaque « service » sont apportés en même temps, et on se sert

selon ses préférences. Et aussi selon sa place à table, rigoureusement codifiée[14], les pièces les plus sophistiquées étant à portée de main des convives les plus importants. Dans le « service à la russe » – celui que nous appliquons en est l'héritier – chaque service est composé d'un seul plat, le même pour tous, et chaque convive se sert de ce qu'on lui présente déjà découpé[15]. En un sens, il y a là une forme de retour à l'égalité commensale monastique dont on a parlé, alors que dans le « service à la française », chacun peut manger différemment de ses commensaux sans que les choix particuliers n'attentent pas à cette commensalité.

Dans le modèle monastique du repas communiel, puis dans le « service à la russe », on est sous le regard de l'ensemble des convives. Il s'ensuit une forme de pression sociale où l'on pourrait voir un des plus efficaces principes de régulation alimentaire. On peut bien sûr dire que cette pression sociale entraîne quelque fois à manger plus qu'on ne le voudrait, comme lors d'interminables repas de famille ou de fête, mais il est vraisemblable que, au moins aussi souvent, la régulation joue dans l'autre sens. Autant, on l'a vu, il est considéré comme horriblement « mal élevé » de refuser d'un plat, autant s'en resservir plus d'une fois l'est aussi. Une règle implicite

[14] Sur la codification des « places à table », voir Claude Fischler, « Commensality, society and culture », pp 1-21, *Social Science Information*, 2011.

[15] Voir J.-P. Poulain et E. Neirinck, *Histoire de la cuisine et des cuisiniers, techniques culinaires et manières de table en France du Moyen Age à nos jours*, Lanore, Paris, 2000, et Jean-Louis Flandrin, *L'ordre des mets*, Odile Jacob, Paris. 2002.

veut que, lorsque la maîtresse de maison propose à un invité de « reprendre » d'un plat, celui-ci refuse d'un *« C'était absolument délicieux mais… »* ou – surenchère dans la flatterie – réponde : *« Alors juste une toute petite part : je n'y résiste pas… »* Preuve qu'on s'accorde là une licence dont il serait très mal venu d'abuser…

Quant à la résistance à l'importation de pratiques ou d'éléments étrangers dont vous parlez – mais, encore une fois, le service « à la russe » est autre chose qu'une importation – , il est vrai que le phénomène existe, mais il y a tout aussi fréquemment la tendance symétrique : valoriser un produit banal en lui assignant un nom à consonance ou connotation étrangère...

Un exemple particulièrement notable de naturalisation, parce qu'il porte sur une enseigne emblématique du *fast food* : McDonald's. Initialement, le *fast food*, et McDonald's en particulier, apparaissait comme une sorte de modernité hollywoodienne, au sens où elle renvoyait au blue-jean, à Coca-Cola, aux grosses voitures, et au Rock and roll. La marque se voulait une vocation universelle. Son mot d'ordre était *« Une offre, une marque, une communication pour le monde entier. »* Pas question, pour sa direction de Chicago, de prendre en compte les spécificités locales. Or, désormais, sa direction européenne est française. Pourquoi ? Parce que la stratégie mise en œuvre en France a réussi.

Les Américains étaient persuadés que le système « Mac Do » aurait du mal à s'implanter en France. Ils avaient d'ailleurs cédé la licence à un certain M. Dayan, dans les années 1960, à des conditions financières très avantageuses. Ce fut un succès.

La firme a alors fait valoir certaines entorses au contrat et a fini par récupérer la franchise. Mais ce que n'avaient pas vraiment prévu les dirigeants, c'est que la France « franciserait », d'une certaine manière, la franchise.

Aux États-Unis, on va souvent seul au Mac Do, à toute heure du jour ou de la nuit. On y commande un ou deux articles que, le plus souvent, on emporte. Mais en France, on répugne à manger en dehors de l'heure « normale » des repas. Et il fallait en tenir compte : 80% du chiffre d'affaires se fait aux heures des repas, les clients mangent plus souvent sur place qu'aux États-Unis, commandent davantage d'articles (plat, boisson, dessert) : bref, ils utilisent volontiers le McDo comme un restaurant classique – en tout cas davantage qu'on ne le fait ailleurs. L'offre, de son côté, s'est subtilement « francisée ». Non seulement Mac Do a proposé des recettes exclusives pour la France, non seulement la formule des sauces est légèrement différente – elles sont, paraît-il, moins sucrées – mais, désormais, la marque propose des hamburgers de bœuf Charolais. C'est pour ainsi dire le hamburger de terroir…

Quand même, un « hamburger façon terroir », c'est un peu déconcertant…

Un oxymore culturel, sans doute. Mais aujourd'hui, toute la viande servie par l'enseigne, au lieu d'être importée des États-Unis, est française en France, comme elle est italienne en Italie. C'est bien entendu l'objet d'une communication appuyée de la part de la marque…

Vous avez évoqué la scansion de la journée par trois repas à heures fixes, leur nature, leur durée… Quels autres éléments les caractérisent-ils ? Et avec quels bénéfices ?

La façon dont ils sont structurés… L'analogie des repas avec le langage est extrêmement productive, et éclairante. D'ailleurs, les deux mondes, alimentaire et linguistique, sont ceux que va découvrir et devoir maîtriser à peu près simultanément le petit humain. Et les deux lui préexistent. Enfin, dès sa naissance, pour le tout petit, les temps de l'alimentation et de la communication avec la mère sont étroitement imbriqués[16].

De même qu'une langue organise des mots – un lexique – selon un certain ordre – une syntaxe, de même un repas organise des plats également selon un ordre spécifique – par exemple « entrée-plat-fromage et/ou dessert ». En fait, il n'y a aucune raison nutritionnelle objective qui ferait préférer cet ordre à un autre. L'historien Jean-Louis Flandrin montre que, jusqu'au 18ème siècle environ, on pensait que l'ordre des mets se justifiait par la diététique, et il était en effet en accord avec les théories médicales du temps. Par la suite, écrit-il dans son dernier livre – hélas resté inachevé – on a cherché des justifications plus purement gastronomiques.

Quoi qu'il en soit, cet ordre est généralement appliqué sans qu'on songe seulement à le remettre en cause. Valérie Adt a filmé à la cantine un jeune garçon qui, devant un camarade com-

[16] Voir Bernard Golse, « L'éducation au goût du jeune enfant », *Actes des Petits déjeuners débat – 2010-2011*, Fondation Nestlé France. À paraître

mençant son repas par la salade, s'écrie ; *« Commencer par la salade, c'est pas humain ! »* Nous l'avons déjà vu, les hommes sont prompts à voir de l'animalité dans les usages des autres ou dans la transgression des règles. Quand il s'agit de manger, beaucoup de langues distinguent la pratique humaine de l'acte animal : l'allemand emploie *essen* pour les hommes et *fressen* pour les animaux et la différence est présente dans les usages de *manger* et *dévorer.*

La syntaxe et le lexique actuels du petit-déjeuner français sont plus simples et plus lâches que ceux des autres repas : boisson chaude, pain ou viennoiseries, beurre, confitures, et désormais céréales et fruits ou jus de fruits frais, yaourt. On y ajoute parfois, mais rarement, des œufs, voire du fromage – mais un fromage dur, genre gruyère, jamais du camembert ou du munster ! C'est à peu près l'extension lexicale maximale de notre petit-déjeuner : personne, pour l'instant, n'aurait l'idée d'y présenter un plat de choucroute ni un steak frites. Pourquoi ? Parce qu'ils appartiennent au lexique du déjeuner ou du dîner. Le répertoire du petit-déjeuner, comme de tout repas, se caractérise par un « ça va de soi » qui est typique de la culture. Il va tellement « de soi » qu'on jurerait qu'il s'agit d'une « espèce naturelle »…

Ceci dit, il y a une caractéristique du petit-déjeuner qui m'a toujours paru étrange – en tout cas chez nous, et dans pas mal de pays riches : alors qu'on ne supporterait pas de manger strictement le même menu tous les jours au déjeuner ou au dîner, on n'a apparemment pas de problème à consommer quotidiennement le même immuable petit-déjeuner…

En tout cas, nous savons qu'un repas pris à heure fixe et conforme aux usages est une balise de la mémoire. Et des études expérimentales ont montré que la mémoire de ce qui a été mangé joue un rôle important dans la satiété et dans la régulation de la prise alimentaire[17]. Rozin, par exemple – décidément incontournable – a étudié des amnésiques et montré que la régulation physiologique n'intervenait apparemment guère chez eux : on pouvait leur servir deux ou trois fois le déjeuner, ils le consommaient chaque fois imperturbablement, faute de tout souvenir du précédent, et simplement parce qu'il était là, servi. Et symétriquement, les facteurs de distraction pendant les repas – télévision, musique, IPad ou portable – entraîneraient une augmentation de la prise alimentaire.

Mais le monde change… Et, avec lui, nos modes de vie. Pour ne rien dire des toujours nouvelles incitations d'un marché devenu mondial… Est-il possible, voire souhaitable, de s'arc-bouter à ce « style français » ?

D'abord, comment caractériser ce style ? Nous en avons déjà parlé à diverses reprises : dans l'alimentation des Français, il y a un rôle central du repas, un horaire plus strict qu'ailleurs pour ceux-ci, un temps passé à manger plus élevé et qui s'est davantage maintenu qu'ailleurs, une structure et une syntaxe assez stable, encore qu'elles aient beaucoup évolué en nombre de plats depuis cent ans.

[17] Voir France Bellisle, « Appétit et rassasiement : l'influence des facteurs environnementaux pendant les repas », *Actes des Petits déjeuners débat- 2010-2011*, Fondation Nestlé France. À paraître.

Ajoutons à cela que les marchés agro-alimentaires se caractérisent par un réel souci de la notion de qualité, celle d'origine, plus qu'à la composition biochimique. Il y a l'attachement à l'idée de terroir, aux AOC. Depuis des siècles, des témoignages de voyageurs décrivent le raffinement des tables françaises et, en revanche, le peu de goût des Français voyageant dans le Nord ou l'Est de l'Europe pour les beuveries qui s'y pratiquent. Dans *L'Encyclopédie*, à l'article « Obésité », le chevalier de Jaucourt avait écrit en 1758 : *« On remarque que, pour une personne d'un embonpoint excessif dans les provinces méridionales de France, il y en a cent en Angleterre et en Hollande. »* Il attribuait ce fait aux aliments et aux boissons, et *« en particulier à l'usage des bières récentes et féculentes, dans lesquelles la partie oléagineuse n'est pas suffisamment atténuée. »*

Globalement, et quand on considère les fonctions du repas, il faut les interroger non seulement en termes de sociabilité mais aussi de santé publique. Considérons l'obésité. On constate que, certes, elle croît en France comme dans tous les pays développés. Mais ce qui a attiré mon attention, c'est que nous sommes pour l'instant nettement moins atteints que la plupart des autres pays développés (à l'exception du Japon), et en particulier moins que certains de nos voisins les plus proches. C'est même un phénomène étonnant, dont on n'a pas encore analysé toutes les composantes. Nous avons entre 10 et 14% de taux d'obésité, alors que les États-Unis se situent plutôt autour de 30 %. Et nous avons comparé un échantillon aléatoire de 800 femmes habitant Colombus, dans l'Ohio, et un autre échantillon de 800 femmes habitant Rennes : le taux d'obésité des Rennaises est nettement inférieur à 8%, tandis que celui des femmes de Columbus avoisine 35%.

Donc, plutôt que de crier une fois de plus « au loup » en annonçant que nous allons tous devenir gros – les Américains le font depuis une bonne centaine d'années et cela ne les a pas fait maigrir ! – je suggère que nous cherchions à comprendre à quoi nous devons, pour l'instant, cette relative protection. Qui sait : nous pourrions peut-être en tirer quelque information pertinente pour la santé publique… Et si notre rapport à l'alimentation, notre style alimentaire faisait partie de la réponse ?

Pour répondre – enfin ! – directement à votre question, il ne s'agit pas de « s'arc-bouter », de « résister », même si on est constamment tenté de parler en ces termes. Il s'agit d'identifier les caractéristiques spécifiques qui, éventuellement, pourraient permettre de concevoir une action plus efficace contre la montée de l'obésité. Le moins que l'on puisse dire, c'est que, à en juger par l'exemple des États-Unis, les interventions mises en œuvre là-bas n'ont pas été efficaces – et l'on peut même sérieusement se demander si elles n'ont pas contribué à l'aggravation du problème en faisant peser toute la responsabilité sur l'individu et sa force morale.

Il s'agit d'autant moins de « s'arc-bouter » que, nous en avons déjà parlé, le « style alimentaire », même s'il présente des caractéristiques de longue durée, est fondamentalement labile, fluctuant, évolutif : la syntaxe culinaire, si elle représente un élément de stabilité, une structure, possède cependant une certaine élasticité, comme nous l'avons vu à propos des changements dans l'ordre des mets.

Si nous reprenons l'analogie cuisine-langage, ou plutôt, ici, cuisine-langue, nous pouvons nous en rapporter au linguiste

Claude Hagège, qui rappelle parfois que le français n'est, somme toute, rien d'autre que près de 2000 ans de *« corruption du bas latin »*. Si l'on raisonne ainsi, il devient assez aventureux de définir à quel stade de cette évolution il faudrait situer la forme « pure », « authentique ».

En matière culinaire, les évolutions ne sont pas moindres, bien au contraire. Leur histoire commence à peine à être écrite : dans *L'ordre des mets*, Jean-Louis Flandrin identifie avec une certaine précision la période pendant laquelle s'est opérée la séparation entre salé et sucré qui paraît encore fondamentale, sinon constitutive de la cuisine française, même si elle recule beaucoup depuis quelques années. Ainsi, l'association sucre-viande et sucre-poisson se raréfie constamment du 17ème au 18ème siècle, tandis que celle entre sucre, œufs et produits laitiers ne fait qu'augmenter.

En d'autres termes, on peut chercher les traits permanents, identifier certaines caractéristiques culturelles constantes ou durables, sans pour autant commettre l'erreur de réifier, de chosifier, le fameux « modèle ». Ou si l'on veut absolument parler de « modèle », admettons son caractère changeant et interrogeons-nous sur ses caractéristiques pertinentes pour les préoccupations actuelles de santé publique : dans la façon de manger des Français, ces dernières décennies, que faut-il vraiment changer ? Et, d'abord, qu'est-ce qu'il serait utile de chercher à préserver ?

Vous avez tout à fait raison de souligner combien nos styles alimentaires sont changeants… Lors d'un petit déjeuner débat organisé par la Fondation, le sociologue François de Singly ra-

contait avec humour que, dans son enfance fort rigoureuse, son père tenait absolument au silence à table. Il avait donc réinstauré le système monastique de la lecture à haute voix pendant le repas. Mais, pour alléger la chose, sa mère – chargée de choisir les lectures - avait décidé de leur faire entendre… Don Camillo.[18]

Voilà qui illustre bien à la fois la rapidité du changement et notre tendance à l'oubli : aujourd'hui, le discours dominant valorise l'échange, la communication, la convivialité, la conversation entre les membres de la famille. On oublie que, il y a quelques décennies encore, on pouvait valoriser le silence ou les lectures édifiantes.

Oui, le monde change, et avec lui nos besoins, et donc nos pratiques. La structure du repas « traditionnel » (en réalité assez récent) comprend, on l'a dit, une entrée, un plat – viande ou poisson plus légumes – du fromage ou un dessert. Or on voit fleurir un peu partout dans les restaurants, pour le repas de midi, des « formules » qui ne proposent, au choix, que deux de ces trois plats : entrée-plat ou plat-dessert. La séquence s'érode ou se fragmente, d'une part parce que le temps consacré au repas est de plus en plus mesuré, mais aussi en raison de nos préoccupations en matière de calories, lesquelles correspondent à l'évolution de nos modes de vie.

Au début du 20ème siècle, on consommait environ 3000 calories par jour, les hommes un peu plus, les femmes un peu

[18] Voir François de Singly, « Passer à table: une crise de la transmission ? » *Actes des Petits Déjeuners-débat 2009-2010*, Fondation Nestlé France, février 2011.

moins. Une bonne part provenaient du pain : on en mangeait quotidiennement, par personne, 900 grammes. Un siècle plus tard, on fait les courses en voiture, on prend l'ascenseur au lieu de monter les étages à pied et on dépense beaucoup moins de calories à réguler sa température corporelle : naguère, on avait encore plus froid chez soi qu'à l'extérieur ; aujourd'hui nous sommes chauffés en hiver, rafraîchis en été. Heureusement, nous avons su faire évoluer nos apports en conséquence, au moins pour l'essentiel : nous ne consommons plus, en moyenne, que 2000 calories par jour. Nous avons donc réduit notre consommation d'un tiers. Ce n'est pourtant pas encore tout à fait assez. Il reste un petit surplus. Et nous stockons l'énergie que nous ne dépensons pas. Pour grossir, un petit excédent de quelques calories journalières suffit, surtout chez certains qui sont prédisposés à accumuler les réserves sous forme de graisse.

Changement aussi dans la composition sociale de la France, comme celle de nombreux pays : les « cols blancs » y sont devenus infiniment plus nombreux que les « cols bleus », naguère préposés aux travaux physiques désormais pris en charge par des machines. En 1950, pour une grande partie de la population, « bien manger » exigeait que *« ça tienne au corps »*, et comporte *« assez de viande »*. Aujourd'hui, y compris parmi les ouvriers, on demande que ce soit *« varié, équilibré ».*

Ces évolutions ont amené à mettre en place des conduites de restriction, à la fois personnelles et orchestrées par le marché. On sait combien a évolué, au cours des siècles, la « repré-

sentation de la corpulence ». Aux époques où l'opulence des formes signalait, pour les femmes comme pour les hommes, l'opulence tout court ont succédé celles qui imposaient comme norme sociale la minceur, pour ne pas dire la maigreur. Vers les années 1980, on s'est donc mis à vendre « de l'absence », ce qui est assez singulier. Le « lourd » étant devenu inélégant, voire signe de laisser aller, on a « allégé » à tour de bras, conçu des produits « sans » : sans sucre – ou presque –, sans matières grasses, etc. Coca Cola le premier a même réussi à faire, à la lettre, de Zéro un plus, en en faisant une marque. C'est-à-dire, en somme, à faire de « rien » une valeur ajoutée.

Le phénomène s'est évidemment développé plus tôt et plus largement aux États-Unis qu'ailleurs. Le processus répondait à une double demande, qui allait sérieusement brouiller le jeu. Se sont mises en place d'une part, des propositions de « restriction » très sollicitées par les consommateurs – et les consommatrices –, et d'autre part, des « déclinaisons » quasi infinies de produits, qui devaient permettre un choix lui-même quasi infini… Or il fallait construire cette diversité de choix au moindre coût de production. L'une des façons simples de multiplier les versions, c'est de multiplier les aromatisations. Lors d'un long voyage américain où je tenais à retrouver le thé glacé qui m'avait été si précieux lors d'un précédent séjour caniculaire, je me suis retrouvé, dans un supermarché, devant un rayon de vingt mètres de thé glacé… Au gingembre, à la pêche, à la framboise, au citron, pêche-gingembre ou framboise-citron-piment, avec ou sans aspartame – que sais-je encore ? Mais je n'ai jamais retrouvé le thé glacé « nature » – enfin presque – que je cherchais.

Il est vrai que même dans des supermarchés français, et sans aller jusqu'à vos vingt mètres de thé glacé, la pléthore de produits à de quoi donner le tournis ! À ce degré, est-ce vraiment un « plus » pour les consommateurs ?

« Avoir l'embarras du choix » - phrase courante dont on mesure trop peu ce sur quoi elle met si justement le doigt : l'embarras[19]. Là encore, et dans le domaine alimentaire, on peut mettre face à face les « styles » américains et français. On a pu le constater à plusieurs reprises, il y a dans la culture américaine une valorisation extrême de la notion de choix, qui va de pair avec une conception très libérale – au sens économique – de l'individu. L'individu est libre, et sa liberté se mesure au nombre de choix qui lui sont offerts. Mais il est responsable aussi, ce qui se vérifie parce qu'il fait « le bon choix », c'est à dire le choix rationnel – et le choix moral. Si, comme nous l'avons fait, on propose à un échantillon de Français, d'Américains et d'autres Européens une carte présentant « une sélection de dix parfums de glace » ou une autre offrant cinquante parfums, une majorité d'Américains préfère le choix le plus abondant alors que, dans les autres pays, la sélection de dix parfums est très largement préférée.

Le problème est que cette importance accordée à la liberté individuelle mesurée à l'aune de l'étendue du choix s'accompagne d'un poids de responsabilité qui peut vite être écrasant. Parce qu'ils sont des individus rationnels, ayant fait leur choix sans entrave, il est « normal » qu'ils paient le prix d'une erreur de

[19] B. Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less,* ECCO, New York, 2005.

choix. La liberté de choix, assortie à la responsabilité, débouche ainsi sur l'anxiété du choix, sur le regret, et assez aisément sur la culpabilité. Manger n'est plus un plaisir, ou c'est un plaisir culpabilisé, et en tout cas un casse-tête.

Un casse-tête que n'aide pas à résoudre ce qui devrait pourtant le permettre : l'information. Ce statut de l'information alimentaire mériterait un ouvrage à lui seul ! Déjà, lors des Premières Assises de le Fondation Nestlé de 2010, et à propos des messages de « santé publique », Patrick Étiévant, Directeur du Département Alimentation humaine à l'INRA, notait que jusqu'à 50 % d'adultes des populations défavorisées prenaient le bandeau *« Évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré »* qui accompagne certaines publicités pour un label de garantie attestant que le produit avait les qualités préconisées par le message…

En 2011, lorsqu'on interroge les Français sur la possibilité d'obtenir facilement des informations sur les produits proposés à la consommation et l'aptitude à définir, pour soi et les siens, une « alimentation saine » – ambition unanimement affirmée – on voit apparaître quelque chose qui ressemble à une contradiction. Nous avons proposé aux répondants trois énoncés: *« Il est facile d'avoir aujourd'hui une alimentation saine », « Il y a aujourd'hui beaucoup d'informations contradictoires », « Il est aujourd'hui facile d'avoir des informations sur l'alimentation »*. La facilité d'obtenir des informations semblerait aller de pair avec celle de choisir une alimentation saine… Ce n'est pas le cas. On constate qu'une partie au moins des répondants en accord avec l'affirmation « *il est facile d'avoir des informations…* » estiment difficile d'avoir une alimentation saine. Et la difficulté à se prononcer sur

une « alimentation saine » tient moins au caractère contradictoire des informations qu'à leur abondance.

À quoi s'ajoute la dimension sociétale… Être en « compagnie », c'est, étymologiquement, « partager le pain » Pour autant, ce sens du partage rend-il les Français plus sensibles au « bien commun » ? Ou, en d'autres termes, acceptent-ils si facilement que « s'en mêlent » des instances relevant de la sphère étatique, alors que les questions de santé publique ont un coût que la collectivité doit assumer ? Lorsque le Ministère de l'Agriculture et de la pêche a ajouté à sa dénomination « de l'Alimentation », un éditorialiste a titré : « L'État met son nez dans nos assiettes *». Il était clair, du moins à lire ce titre, que cette intrusion était considérée comme indue…*

Il semblerait donc qu'il y ait plus qu'une nuance entre sens de la communauté et sens de la collectivité, comme si la « communauté » était une extension légitime et souhaitable de l'intime mais que la « collectivité » était une catégorie très différente, et potentiellement négatrice de l'identité…

Je pense que le processus généralisé d'individualisation dont nous ne cessons de parler rend compte de cela. Une part de plus en plus grande de la vie quotidienne, et de la vie tout court, est renvoyée à la sphère d'appréciation et de décision de l'individu, de l'amour jusqu'au régime alimentaire : si l'on « fait maigre » aujourd'hui, c'est parce qu'on a décidé de s'occuper de soi-même.

Et l'une des conséquences de ce processus d'individualisation, ce peut être le renvoi de ce qui relevait de la culture, donc du collectif, à l'individuel, à la consommation. Exemple : les Américains, pour peu qu'on leur fasse remarquer leurs usages,

les reconnaissent parfaitement. Quand on les interroge sur ce qu'ils mangent en assistant à un match de base ball, ils répondent d'une seule voix *« des hots dogs »*. Et au cinéma ? *« Du pop-corn »*. Si on leur demande, dans un cas comme dans l'autre, *« Pourquoi ? »*, ils sont prêts à admettre qu'ils ne savent pas, et qu'il pourrait en aller autrement… En d'autres termes, comme les autres, comme les Japonais avec le thé vert sans sucre ou les Français avec la séquence « naturelle » du repas, ils ont des « codes » qu'ils suivent sans vraiment s'en rendre compte. Mais dans leur esprit, en tout cas quand il s'agit d'alimentation, ce ne sont pas des « usages » ou des « traditions », encore moins des « règles », mais simplement des choix personnels auxquels rien ni personne ne saurait les obliger à obéir si la fantaisie leur prenait d'en changer….

Les Français ou les Italiens, et beaucoup d'autres, eux, appliquent ces usages sans y penser, parce qu'ils vont de soi et qu'on est mal à l'aise quand ils sont transgressés. Pourquoi déjeuner à 12h30 tous les jours ? Parce qu'on est en hypoglycémie ? Parce que l'organisme a besoin d'une recharge énergétique ? Peut-être. Mais surtout parce que *« c'est l'heure de passer à table »*.

Cet enracinement, qu'en est-il aujourd'hui ? Continue-t-il à influer sur nos comportements alimentaires ? À orienter nos préférences ?

Tiraillés entre la certitude que notre modèle ancestral est le meilleur et le sentiment que la modernité nous impose, en partie, d'autres choix, nous ne savons plus vraiment quel chemin suivre.

En 2002, notre équipe a réalisé une enquête sur les représentations que se font Américains et Européens (six pays au total) de leurs manières de manger[20], mais aussi des rapports que les uns et les autres entretiennent avec l'alimentation en général, et les qualités qu'ils en exigent en particulier. Un certain nombre de questions identiques ont été à nouveau posées pour tenter de mesurer quel déplacement s'était opéré entre 2002 et 2011, et voir s'il était possible d'en déduire une tendance.

Premier constat : pour reprendre le titre d'un chapitre de *Manger*, il semble que « *L'avenir soit à la nostalgie* ». En 2011, 67,3% jugent qu'on mange plus mal qu'hier au sens où les aliments sont moins sains ; 65% pensent qu'ils ont moins bon goût, et 68% que ce sont nos habitudes alimentaires qui sont moins saines.

Déjà peu adeptes des « pilules de vitamines» en 2002 (on les comparait notamment aux Américains, grands consommateurs des mêmes pilules), les Français sont encore plus réticents en 2011. Et le refus des OGM dans l'alimentation ne fait qu'augmenter avec le temps : 85% aujourd'hui.

Dans ce sens, les caractéristiques qui, en 2002, distinguaient le plus les Français des Américains et des Britanniques n'ont fait que s'accentuer en 2011. Mais sur d'autres points, on peut trouver des signes allant dans la direction opposée.

[20] Fischler, Claude et Masson Estelle, *Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, 2007.

C'est le cas pour l'une des questions qui s'étaient révélées les plus discriminantes en 2011, celle des « métaphores ». Nous avions, dans des groupes de discussion préalables, demandé aux participants de suggérer des métaphores illustrant selon eux le rapport du mangeur, de son corps et de l'aliment. Puis nous avions soumis ces métaphores au jugement préférentiel de deux échantillons successifs. Il restait, au moment de passer du questionnaire à l'échantillon national représentatif, quatre métaphores : l'arbre (le corps du mangeur est comme un arbre, qui se nourrit par ses racines, reçoit de la lumière et de la pluie par ses branches…) ; le temple (le corps est un sanctuaire que le Très-Haut nous a confié et il nous appartient de veiller sur lui) ; la voiture (et son carburant) ; l'usine (ce qui entre, ce qui sort, ce qui est stocké).

En 2002, nous avions constaté que les métaphores « mécaniques », celles qui reflétaient une conception « machinique » et fonctionnelle du rapport à l'alimentation, étaient choisies significativement plus souvent par les Britanniques et les Américains tandis que l'arbre, métaphore verte, enracinée, naturelle, était surreprésenté dans les réponses des Français et d'autres Européens (Italiens, Suisses, Allemands). L'arbre, proposé à l'ensemble de l'échantillon avec les autres métaphores – la voiture, le temple, l'usine – fut quasiment plébiscité : 63% considérèrent, en 2002, que c'était la représentation la plus appropriée, alors que la voiture ne recueillait que 14% des suffrages.

En 2011, nous n'avons de réponses à notre questionnaire que françaises et nous ne considérons donc que l'évolution de ces réponses. On constate un léger tassement, si l'on ose dire, de l'arbre – 55,9% – et une légère remontée de la voiture à 18%.

Quant au « temple » et à « l'usine », ils demeurent à un niveau à peu près identique. La voiture était une réponse plutôt masculine et jeune, et elle le reste. Le naturel d'un côté recule un peu ; le « mécanique », de l'autre, progresse légèrement…

« Naturel », le grand mot est lancé… Si nostalgie il y a, et cela semble évident, n'est-ce pas au nom de ce « naturel » qui plane au dessus de l'alimentation idéale comme un rêve de paradis perdu? Mais c'est quoi, le « naturel » ? On pourrait aller jusqu'à dire que depuis l'invention du feu – et de la cuisson, puis de la cuisine – nous sommes des animaux « dénaturés ». Et que c'est plutôt un progrès…

Le naturel… Évidemment, on est tenté d'ironiser : *« Le naturel, qu'est-ce que c'est ? »* Les scientifiques « durs » rejettent purement et simplement la notion. Mais force est de constater qu'elle est unanimement, peut-être universellement, utilisée. Rozin, au lieu de la juger ou de s'en gausser, a décidé de chercher comment elle fonctionnait dans l'esprit humain.

Dans un premier temps, il s'est livré à une « expérience en pensée » et, dans un second temps, nous avons ensemble, dans un questionnaire, demandé à nos répondants leur définition du naturel.

L' « expérience en pensée » de Rozin consistait à demander aux interviewés d'évaluer un degré de naturalité, exprimé en pourcentage, pour l'eau d'une source jaillissant d'une montagne proche de chez eux. En moyenne, cette eau est jugée naturelle à 97% – apparemment, la naturalité est rarement totale et parfaite.

L'interviewer explique alors que, pour des raisons techniques, il est nécessaire d'adjoindre à cette eau une quantité infinitésimale de l'eau d'une source proche, elle-même spontanément estimée naturelle à 97%. Résultat : cette adjonction imperceptible d'un produit lui aussi naturel fait tomber très nettement l'estimation de la naturalité du premier… L'interviewer propose alors d'évaluer la naturalité de l'eau *si l'on retire* ce qui l'a dénaturée : la naturalité, loin de revenir à son niveau initial, baisse encore significativement. La « dénaturation » n'est donc pas le fait des substances ajoutées, mais du *processus* lui-même, en l'occurrence de l'addition d'autre chose.

Nous avons d'autre part, dans une autre enquête, demandé à nos interlocuteurs de nous donner, avec leurs propres mots, leur définition du naturel. Nous avons constaté que la quasi-totalité des réponses était formulée en termes négatifs. Est naturel ce dont *on n'a pas* retiré… Ce à quoi *on n'a pas* ajouté… Ce qui est naturel est, pour reprendre la formule d'un sommelier parlant du mouvement actuel vers les « vins nature », *« sans-sans ni-ni »* (sans soufre, sans filtrage ni « collage » ni…etc.) Le « naturel », c'est ce qui vient à l'état pur, à quoi l'on n'a rien ajouté ni retranché, qui n'est ni transformé en « autre chose », ni manipulé par on ne sait qui on ne sait pourquoi… Réponse d'un interviewé sur cette notion : *« Ce qui est naturel, c'est ce qui pousse dans mon potager. » « Parce que vous ne mettez rien ? » « Disons que je sais ce que je mets… »*. Ajouter ou retrancher, comme dans l'expérience imaginaire de l'eau, dénature irrémédiablement. Maîtriser soi-même le traitement semble lui donner un autre sens ou, c'est le cas de le dire, une autre nature. Mais modifier, et en

particulier modifier pour ainsi dire « de l'intérieur », comme dans le génie génétique, dénature absolument.

En d'autres termes, une certaine perte de proximité vous paraît de nature à augmenter cette défiance alimentaire ?

Sans la « boîte noire » de la transformation, les choses sont mieux perçues, et un circuit court entre la production et la consommation, est bien sûr favorable. La tension procède, on l'a vu, du « ne pas savoir ce qu'on mange », lui-même lié à la distance et à l'opacité croissante entre le mangeur et l'aliment.

Tout s'est passé en un temps assez court : l'industrialisation de l'agro-alimentaire s'accélère à partir des années 1950 et surtout 1960. La grande distribution – super et hypermarchés – date des années 1970. La quasi disparition du petit commerce de détail a eu lieu progressivement ensuite… C'est un changement considérable, qui n'a pas pu s'opérer sans une assez rude adaptation psychologique.

Nous en avons déjà parlé, à propos de la « boîte noire » : il a fallu en somme apprendre à maîtriser, comme on dit en informatique, « l'interface » avec les produits alimentaires. C'étaient de moins en moins les odeurs, la texture, l'apparence qui constituaient les repères et les critères – et de plus en plus des marques, des étiquetages, des labels et des allégations. On pouvait de moins en moins souvent s'appuyer sur la confiance – celle qu'on accorde au commerçant (boucher, épicier, marchand de primeurs), « de proximité », puisqu'il s'agissait non plus d'un contrat implicite avec une personne mais d'un choix à opérer dans un linéaire de

supermarché. Au moment de la crise de la vache folle, en 2000, on a constaté que les consommateurs faisaient plus confiance au boucher de leur quartier qu'au supermarché…

Il nous est arrivé à tous de passer des minutes entières devant un rayonnage ou un présentoir, en essayant de comprendre les différences, les caractéristiques présentes et absentes, les variations de prix. À plus ou moins difficilement prendre une décision ou bien à chercher le produit que nous avons en tête et à ne pas le trouver. À supputer la différence de prix au kilo entre la barquette de 3 « à teneur garantie » en vitamine XY et les étuis de 5 avec « 25% de sel en moins » et « riches en omégas 3 »… Et il y a bien sûr une conséquence importante : le choix c'est bien, mais encore faut-il faire le bon… Comment en être sûr ? Un choix, c'est toujours une responsabilité, quand il s'agit d'alimentation en particulier, et surtout quand il s'agit aussi de nourrir d'autres que soi, des êtres proches et aimés…

Que nous disent les emballages des produits alimentaires (ou la publicité) ? Que les produits sont nouveaux, qu'ils sont sains, qu'ils sont légers, qu'ils sont *« sans- sans, ni-ni »* ; un peu moins souvent qu'ils sont simplement bons (s'ils ne disaient que cela, peut-être en déduirions-nous qu'ils ne sont pas sains ?), qu'ils ont plus de ceci et moins de cela, etc. Et nous sommes censés être juges de la véracité de ces énoncés. Nous pouvons en partie nous appuyer sur les labels de qualité, AOC et autres « labels rouges », mais que faire de ce qu'on appelle les « allégations santé » du genre « riche en oméga 3 » ? Qu'est ce qu'un oméga 3, au fait ? Un acide gras essentiel. Voilà qui est fort poétique mais ne se mange guère.

La récente législation européenne sur la question a certainement raison de s'interroger sur la manière dont ces « allégations » sont comprises et perçues. Mais en décidant que l'auteur de l'allégation doit faire la preuve que « le consommateur européen moyen » la comprend, elle a soulevé une question probablement insoluble : celle de l'identification du « consommateur européen moyen » ! À défaut, donc, de consommateur européen moyen, nous avons étudié des consommateurs français très divers (un échantillon national représentatif d'un millier, notamment) et nous avons constaté que les fameuses allégations étaient loin d'être toujours comprises, qu'elles portaient sur des notions que la plupart d'entre nous ne maîtrisent pas et aussi, paradoxalement, qu'elles sont souvent, comme on dit en langage de marketing, « segmentantes », c'est-à-dire, en l'occurrence, qu'elles attirent certains consommateurs mais qu'elles en éloignent beaucoup d'autres. Pour citer un « verbatim » d'un de nos interviewés : « *Encore un truc marketing pour nous prendre plus cher* ». Soit une analyse qui, convenons en, n'est pas entièrement dépourvue de sens. Nos recherches sur la manière dont ces « allégations » sont reçues et perçues nous montrent que le rôle du « naturel », justement, est important sinon essentiel.

Il y a une sorte de paradoxe de la consommation alimentaire qui se manifeste dans le dialogue de sourds entre consommateurs et industriels. L'industrie crée de la valeur ajoutée en transformant les produits agricoles en produits alimentaires de plus en plus élaborés. Mais le consommateur, lui, ce n'est pas de la transformation qu'il veut. Ce n'est pas *un supplément* de « process », c'est moins de « process ». Idéalement, il voudrait du *moins transformé*, puisqu'il veut du « naturel ».

Mais simultanément, il a de moins en moins de temps à consacrer à des tâches ménagères. Il préfère utiliser son temps à autre chose (à moins, bien sûr, qu'il ne s'agisse de cuisine-loisir, de cuisine-culture, de cuisine-plaisir et non de « faire à manger » au quotidien). Il a donc besoin des produits de l'industrie. Mais d'une certaine façon, plus il ou elle les utilise, et plus il ou elle se sent vaguement (ou explicitement) coupable de le faire. Et plus il ou elle en veut à l'industrie…

De leur côté, les industriels se plaignent : nous avons, disent-ils, trouvé le moyen de fournir des produits de plus en plus commodes d'emploi, faciles à utiliser, sûrs et savoureux, de plus en plus innovants, etc, etc… *« Et c'est comme ça qu'on nous remercie ? »*, semblent-ils dire (ou disent-ils explicitement). Il y a peut-être aussi un peu d'irritation de leur part à l'endroit de la grande distribution. Les supermarchés se taillent volontiers un rôle sur mesure de chevalier blanc défenseur du consommateur. En même temps, ils développent leurs propres marques, qui viennent concurrencer férocement les grandes, celles de l'industrie…

Il me semble que l'un des enjeux essentiels, aujourd'hui, est de dépasser cette contradiction, cette tension mangeur-producteur. Il faut que les mangeurs-consommateurs arrivent à se réapproprier leurs aliments, à retrouver la confiance, à avoir le sentiment qu'ils savent mieux ce qu'ils mangent…

Et c'est faisable, puisque cela existe déjà ! Mais ça n'existe guère que pour le haut de gamme. En payant le prix, on trouve aujourd'hui des produits de qualité extrême, y compris dans les grandes surfaces. En d'autres termes, l'alimentation bonne et saine, au 21ème siècle, reste un privilège. Nous savons en effet

sans l'ombre d'un doute que la bonne santé et la longévité ne sont pas la chose du monde la mieux partagée : il existe encore dans les pays développés en général, et le nôtre en particulier, un différentiel de plusieurs années dans l'espérance de vie des classes sociales. L'obésité frappe surtout les classes pauvres, partout dans le monde développé et de plus en plus aussi dans les pays émergents : à eux les produits les plus denses en calories les moins chères, comme le montre Adam Drewnowski aux États-Unis[22].

Le mouvement italien *Slow Food*, qui défend les produits de qualité, locaux et traditionnels, produits par des agriculteurs attachés au terroir, etc, n'hésite pas à compléter le tableau en disant que les consommateurs doivent accepter de consacrer davantage d'argent à leur alimentation. Ils en tireront, ajoutent-ils, un triple bénéfice : améliorer la qualité de vie en savourant de bons produits mais aussi leur santé car en dégustant, on ne dévore pas, on apprécie de petites quantités. Une position hardie pour d'anciens gauchistes italiens… Mais ils versent un argument, pour eux décisif, au dossier : il s'agit aussi de préserver ou étendre une agriculture respectueuse et protectrice de l'environnement, de la biodiversité, des écosystèmes, et gestionnaire du paysage.

D'une certaine façon, c'est – toute proportion gardée – déjà un peu ce que l'on constate lorsque l'on compare la France et les autres pays les plus développés sur un point : la proportion

[22] A. Drewnowski, & S. Specter, (2004) «Poverty and obesity: The role of energy density and energy costs», Amer. J. Clin. Nutr.(79): 6-16.

du revenu des ménages consacrée à l'alimentation. Là aussi, il semble y avoir, sinon une exception française, du moins une particularité statistique. Ernst Engel, mathématicien allemand du 19ème siècle, a formulé une loi qui, depuis, porte son nom. Elle établit que plus le revenu est élevé et plus le pourcentage de ce revenu consacré aux dépenses de base, en particulier à l'alimentation, diminue. L'alimentation représente une part minime de la dépense des riches mais les pauvres sont obligés d'y consacrer beaucoup, sinon l'essentiel, de leur revenu. Or de tous les pays développés, la France est celui qui, en un sens, contredit la loi d'Engel puisque la part du budget des ménages consacrée à l'alimentation y est plus élevée que dans la plupart des pays aussi riches – et en particulier les États-Unis, où ce pourcentage est le plus bas. Les Français, en d'autres termes, suivent déjà un peu les prescriptions de *Slow Food*. En tout cas, ils accordent une part et une place importante à l'alimentation.

La « spécificité française » est-elle destinée à être muséographique ou a-t-elle vocation, parce qu'elle est à la fois porteuse d'histoire et d'avenir, à demeurer ce modèle qu'a salué l'UNESCO ?

L'UNESCO a donc inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité non pas l'alimentation ou la cuisine françaises, non pas tel ou tel plat ou spécialité, mais « le repas gastronomique français ». L'important, dans cette formule, c'est « le repas ».

Le *New York Times* avait, comme beaucoup à l'étranger, ironisé sur cette candidature. Leur vision des choses était que la

France avait perdu la prééminence culinaire dont elle jouissait à la surface de la planète depuis que Ferran Adria, en Espagne, était devenu le chef le plus célèbre et célébré du monde, depuis qu'un restaurant de Copenhague avait reçu le label de meilleur restaurant du monde, depuis que Tokyo avait plus d'étoiles Michelin que Paris, depuis que Londres pullulait de grands restaurants et de « *gastro-pubs* », que New York ou même Chicago, pour ne pas parler de l'Asie, avaient tous des étoiles en pagaille et des pléiades de bistrots gourmands. Ayant perdu le leadership gastronomique, poursuivait le *Times*, les Français s'échinaient devant l'UNESCO pour obtenir une reconnaissance patrimoniale, c'est-à-dire la « muséification » de leur cuisine…

Réglons cette question. Je crois qu'il est vrai que la cuisine française n'est plus reine dans le monde. Mais la France et les cuisiniers français conservent une compétence reconnue mondialement en matière de goût, de raffinement, de luxe. On le sait bien : la cuisine la plus populaire, c'est l'italienne. On voit des pizzerias de Dunkerque à Tamanrasset, on mange des lasagnes ou des spaghettis à la bolognaise de l'Ohio à la Mélanésie, de Tombouctou à Tegucigalpa. « Populaire », justement, la cuisine française ne l'est pas – et ne l'a d'ailleurs jamais été, du moins à l'international. La prééminence de nos chefs et de nos spécialités, c'est chez les riches et les puissants qu'elle s'est construite et a triomphé, de la Cour des tsars de Russie aux *« mansions »* des Rockefeller ou des Carnegie. Le prototype du restaurant français à l'étranger, c'est moins le bouchon lyonnais que le trois étoiles Michelin et, jusqu'à une date récente, c'était seulement quand leur grand restaurant était bien établi et que leur nom était devenu une « griffe » que les chefs ouvraient des bistrots.

La cuisine française n'est plus la seule sur ce « créneau » du prestige. Elle partage le territoire avec les cuisines asiatiques, japonaise en particulier, avec une cuisine italienne haut de gamme qui s'est développée depuis les années 1970, avec une cuisine mondialisée, une « *world cuisine* » de chefs-stars planétaires. Mais la France conserve une prééminence. Deux chefs-restaurateurs-entrepreneurs français se sont imposés mondialement, avec chacun des dizaines de restaurants sur tous les continents : Alain Ducasse et Joël Robuchon. Ils incarnent une compétence et un savoir-faire français davantage qu'une cuisine spécifique. D'une part ils intègrent, comme l'a toujours fait la cuisine française, des produits ou des spécialités venus d'ailleurs. Mais surtout ils se situent comme maîtres du goût en général : les restaurants de Ducasse incarnent tous les types de cuisine, du bistrot lyonnais au trois-étoiles ou à la « cuisine fusion », et Robuchon, après avoir innové radicalement dans les formules de restauration française avec ses Ateliers (une cuisine de haute volée servie à un comptoir) a ouvert à Monaco un restaurant japonais…

Dans la reconnaissance de l'UNESCO, disais-je, il y a certes la reconnaissance de la gastronomie. Mais ce qui semble le plus important, c'est le repas. S'il y a une chose qui est particulière à la France, on l'a vu, c'est cet attachement à la commensalité : être ensemble à table, de préférence aujourd'hui de façon « conviviale » – l'un des mots préférés des Français, qui renvoie sans doute à une sorte d'idéal de relations sociales, une sorte d'utopie française contemporaine. Dans « convivial », en effet, si l'on analyse discours et contexte, il y a l'idée d'une absence de hiérarchie, de formalisme et de formalités ; d'une proximité, d'une égalité dans le respect des personnalités…

Nous savons que le sociologue répugne à être normatif mais si, pour conclure ces entretiens, je vous demandais néanmoins de formuler un point de vue sur l' « état des lieux », et sur ce qu'il faudrait faire aujourd'hui en matière d'alimentation…

D'abord, il me paraît essentiel de calmer le jeu. Il y a, actuellement, une sorte d'emballement de l'anxiété alimentaire portant sur deux points : la fiabilité sanitaire générale des produits, et les rapports de l'alimentation et de la santé individuelle. Pour le premier point, et en dépit de quelques alertes, c'est injustifié : les différentes législations mises en place sont extrêmement rigoureuses. Paradoxalement peut-être, ce sont les échos immédiats qu'on a des « crises alimentaires » – « vache folle », bactérie E coli – qui en témoignent le mieux : l'information circule vite, les instances de contrôle sont de plus en plus compétentes et efficaces. Nous sommes loin des grandes crises de jadis, qui faisaient des hécatombes mais dont les origines pouvaient rester mystérieuses, comme le « mal des ardents »,répertoriés depuis le Moyen-Age et encore très près de nous, en 1951, avec l'affaire de Pont Saint Esprit qui ressuscitait ces crises de l'ergot de seigle[23].

Les grandes crises alimentaires de la fin du 20ème siècle, en particulier celle de la vache folle, ont certes cristallisé et surdéterminé toutes les méfiances et toutes les peurs nées de l'alimentation moderne. La métaphore qui s'impose, c'est celle du séisme : il existait des tensions profondes dans le tissu social,

[23] S.L. Kaplan, *Le pain maudit. Retour sur la France des années oubliées. 1945-1958*. Fayard, Paris, 2008

causées par l'industrialisation agro-alimentaire et ce que nous avons longuement décrit du rapport de nos contemporains à l'alimentation transformée par l'industrie. À intervalles irréguliers, ces tensions dans les zones de faille donnent lieu à des séismes importants. À l'occasion de ces séismes, des ajustements, adaptations, nouvelles tendances diverses sont mis en œuvre ou se développent. Avec la première crise de la vache folle, en 1996, les agences de sécurité alimentaire se mettent en place (l'AFSSA en France, devenue ANSES aujourd'hui) au niveau national, puis au niveau européen (EFSA). Réseaux, laboratoires de référence, tout cela se développe puissamment et de façon dans l'ensemble assez efficace, même si le système (et son « indépendance ») est contesté par certaines associations et ONG.

En termes « globaux », les résultats seraient donc plutôt satisfaisants…

Tout dépend ce que l'on considère… Pour ce qui relève de la santé publique et de la prévention, nous avons eu l'occasion, dans ces entretiens, de situer l'alimentation dans ce contexte, et plus largement dans le processus de médicalisation qu'elle subit depuis quelques décennies. Médicalisation et individualisation vont d'ailleurs la main dans la main. Les campagnes officielles, les surenchères d'allégations, la multiplication de prescriptions et de proscriptions médiatiques, le bouche à oreille des régimes et autres savoirs profanes proliférants : toute cette cacophonie nutritionnelle contribue à faire de tous et de chacun le responsable unique de sa santé et le contributeur à la santé de tous. Dans ce climat, l'alimentation a changé. Elle s'est, d'un point

de vue épidémiologique, plutôt améliorée ces dernières années – En tout cas dans les couches sociales qui en avaient le moins besoin… En revanche, dans les classes les plus touchées par les pathologies et les états pathogènes comme l'obésité, on constate une fois de plus une stagnation. Tous ces discours sur l'alimentation, la nutrition, les risques et les dangers liés à la transformation des produits semblent bien contribuer à la montée d'une anxiété radicale vis-à-vis des produits perçus comme industriels, d'une culpabilité liée aux conduites alimentaires et au sentiment souvent observé de perte de contrôle.

Le plus grand problème de la santé, au 21ème siècle, reste l'inégalité devant la maladie et l'accès aux soins. Les critiques du système de santé et des politiques de prévention se réfèrent au syndrome de Knock, le médecin de Jules Romains pour qui « *tout bien portant est un malade qui s'ignore* ». La médecine et la santé publique se mêleraient de ce qui ne les regarde pas. Mais le problème n'est pas que l'État s'occupe de la santé des citoyens. C'est qu'il s'en occupe parfois, inefficacement, inégalement, peut-être même avec des effets indésirables. En matière de nutrition, dans les dernières décennies, on a commis des erreurs dont on est en train de revenir. Elles venaient de l'idée fausse que la mauvaise alimentation procède de l'ignorance, et qu'on peut régler la question en exhortant tous et chacun, individuellement, à réformer ses façons de vivre. C'est maintenant reconnu : cette approche donne des résultats décevants et probablement des effets indésirables, notamment en renvoyant chacun à sa consommation individuelle et à ses choix exclusifs, en faisant de l'alimentation une forme de consommation pour ainsi dire comme une autre.

Effectivement, nous avons bien vu que cette banalisation nie la spécificité de l'alimentation. Mais sur quel ressort agir ?

Changer l'environnement matériel et immatériel est plus efficace que de chercher à changer les pratiques des individus. L'environnement, cela comprend les produits, l'offre alimentaire, l'organisation de l'alimentation et de la restauration collective, le paysage alimentaire « physique », par exemple dans les cantines et restaurants d'entreprise. Sur un plan immatériel, cela comprend aussi la culture alimentaire, l'éducation et la transmission des usages, des manières de table, la connaissance et la capacité d'appréciation et de discrimination – je veux dire la capacité de reconnaître et apprécier la qualité – la qualité globale, nutritionnelle aussi... Mais d'abord la qualité gustative, la qualité de plaisir.

Et surtout, les catégories sociales les plus menacées, les plus concernées, celles qui auraient le plus besoin d'améliorer leur alimentation ne sont pas touchées, ou peu, par les campagnes. Elles sont « au mieux » culpabilisées. Mettre sur le compte de l'ignorance la « persistance dans des comportements néfastes », revient un peu à faire comme le polytechnicien de l'histoire drôle : celui qui dressait des puces à sauter. *« Saute »*, leur disait-il, et elles sautaient. Puis, par esprit de curiosité scientifique, il leur coupait les pattes. Quand il leur disait de sauter, elles ne sautaient plus. Il en concluait doctement dans son rapport d'expérience que « quand on coupe les pattes à une puce, elle devient sourde ». Si les catégories sociales les plus fragiles mangent mal, ce n'est pas qu'elles sont sourdes, c'est qu'elles sont prises dans des réseaux de contraintes qui les maintiennent, qui les enferment, dans des pratiques souvent pathogènes.

Dans une autre histoire, Marie-Chantal, (incarnation, dans les années 1960, d'une snob mondaine prototypique) répond à un mendiant qui lui dit qu'il n'a pas mangé depuis trois jours : « *Forcez-vous, mon brave, forcez-vous !* » Répéter au quotidien « *Mangez mieux, fruits et légumes, etc.* », c'est un peu exhorter les pauvres à se conduire comme des riches... « *Vous ne mangez pas de fruits et de légumes ? Forcez-vous, mon brave...*»

Vous semblez voir là une forme de simplification du problème, je serais tentée de dire par « inattention »…

L'expression est sans doute excessive… Plus que de l'« inattention », il y a, à mon avis, quelques erreurs sur le lieu où porter l'attention… Les mesures de santé publique ont souvent précédé la recherche et la compréhension des causes mais aussi, simplement, la connaissance de la réalité des problèmes. Certes, diabète, obésité, hypertension, toutes sortes de troubles et de maladies sont en augmentation. Mais, longtemps, on n'a guère pris garde aux différences et à la diversité des situations. Encore une fois, la situation française est plutôt meilleure – en tout cas moins mauvaise – que celle de la plupart des autres pays développés : cherchons à en comprendre la raison et agissons lorsqu'on est sûr de ne pas aggraver la situation.

D'une manière générale, on peut faire remarquer que l'espérance de vie n'a pas baissé dans les pays développés jusqu'à présent, bien au contraire : elle ne cesse de progresser. Nous avons de plus en plus de centenaires et de seniors qui vivent en bonne santé. L'espérance de vie, à la naissance, a augmenté

de vingt ou vingt-cinq ans depuis les années trente. Peut-être, comme le disent certains, l'accumulation de toxiques à faible dose n'a-t-elle simplement pas encore eu le temps de faire son effet ? Mais, à la vérité, il n'y a guère d'indications objectives que ce soit le cas.

Puisque vous me demandez de m'exprimer à titre personnel, je vous dirai ceci : je ne pense pas que l'alimentation contemporaine en France soit aussi malsaine, chargée de poisons que certains le disent. Je pense que, en revanche, elle pourrait être bien meilleure dans beaucoup de secteurs, avec un peu d'attention à la qualité gustative et culinaire – ce qui ne gâterait certainement pas ses effets sur la santé, bien au contraire.

À l'hôpital et à l'école, notamment, il y a, depuis longtemps, beaucoup de progrès à faire et, à la différence d'autres domaines, on n'a guère avancé. Au contraire sans doute. On utilise mal ou pas toujours à bon escient, me semble-t-il, les technologies modernes. En faisant de plus en plus de cuisines centrales industrielles, qui servent des villes entières ou des zones encore plus importantes en « liaison froide », on n'a pas pris garde que, sur place, dans les « satellites » ou les cantines, les cuisiniers étaient réduits à des tâches de « coupeurs de sachets plastiques » ou d'ouvreurs de barquettes, démotivés, démobilisés, décimés par l'absentéisme. On ne parle qu'équilibre nutritionnel et sécurité sanitaire, très peu de goût et de qualité gourmande, sauf dans des animations ou promotions qui apparaissent souvent aussi incantatoires et « pour la forme » que l'adjonction d'un peu de bio ici et là. L'effet le plus notable en

est de plomber encore le budget « matières » (le coût de ce que l'on met dans l'assiette), pourtant si bas qu'il est le plus souvent inférieur, pour l'école, à 2 euros.

Une autre question, décisive, se pose : comment décider de la nécessité d'engager des campagnes actives de modification des comportements dans des domaines qui restent scientifiquement incomplètement maîtrisés – et ils sont nombreux ? L'exemple récent le plus frappant (en dehors de celui, cité plus haut, de la margarine et des acides gras trans), c'est celui du consensus américain de 2000 sur les allergies alimentaires. L'*Association Américaine de Pédiatrie* a alors décidé de recommander de ne pas exposer les nouveaux-nés aux aliments solides et potentiellement allergéniques dans les six premiers mois. En 2008, on a dû revenir sur cette recommandation : de nouvelles données montraient que l'effet avait, en fait, été négatif (le nombre de cas avait augmenté) et qu'il semblait qu'était vrai le contraire de ce qui justifiait la recommandation de 2000, à savoir que l'exposition précoce protégeait plutôt contre les allergies...

Si je comprends bien, on ne fait rien, on attend... Et pendant qu'on attend, on s'en remet à nos bonnes vieilles traditions qui ont fait leurs preuves...

Bien sûr que non. Se défier de la précipitation n'est pas faire l'apologie de l'immobilisme. Quant à la « tradition » comme refuge du « bon » et du « bien », ce n'est en aucun cas ma position. Il n'y a pas à mythifier les usages anciens, et

je ne sache pas qu'on ait jamais réussi à rétablir ou recréer de manière volontariste des usages et pratiques sociales anciens dans un environnement nouveau.

En revanche, nous avons l'occasion de constater l'effet positif de la fameuse prescription des « 5 par jours » (5 fruits et légumes par jour, bien sûr) devenus, depuis des années, l'incantation de base de la « bonne alimentation ». Dans les écoles, dans les cantines, partout, c'est presque un gag... Dès que le bruit court que des chercheurs s'intéressent à l'alimentation, chacun veut manifester sa connaissance du « catéchisme ». À la cantine, servant un élève et voyant les chercheurs du coin de l'œil, un cuisinier : *« Tu ne prends pas de légumes ? Mais c'est très bon, les légumes, très sain...* ». Ce qui rappelle cette formule attribuée à Groucho Marx : « *Les enfants seraient beaucoup plus heureux si c'étaient les parents qui mangeaient les épinards...* »

La question qui se pose est à mon avis la suivante : il semblerait que notre sensibilité alimentaire – le « style alimentaire français », notre grammaire et notre syntaxe culinaires, notre attachement à la table comme lieu principal de sociabilité – il semblerait, donc, que tout cela ait quelque chose à voir avec la moindre prévalence de l'obésité en France. Nous travaillons à éclaircir cette question et à identifier les aspects les plus positifs. S'ils sont avérés, la question est alors de les favoriser, de les développer si possible.

Et puis cette sensibilité alimentaire à la française a aussi un avantage autre que sanitaire: elle peut procurer des occasions de

sociabilité bien agréables pour les participants, et de dégustations non moins agréables pour les papilles.

Bien des raisons, en somme, pour que ce que vous appelez, à juste titre, la « sensibilité alimentaire française » ne se perde pas dans les ébranlements sismiques que vous avez évoqués…

Nous n'en sommes pas là, ce qui ne signifie pas qu'on ne doive pas s'en préoccuper. Le thème des Assises de la Fondation est, cette année, « La transmission ». La transmission de ces bons aspects fonctionne-t-elle, est-elle appelée à régresser, voire, qui sait, à disparaître ?

Dans notre enquête 2011, 87% des interrogés déclarent que, « *Dans la famille, on mange certains plats dont la recette vient des grands parents.* » Mais quant aux repas des enfants chez les grands parents, si 19% des répondants disent qu'ils ont lieu une fois par semaine et un peu moins de 6% une fois par quinzaine ou par mois. 37% répondent « *Rarement* » ou « *Jamais* ». Nomadisme familial contemporain, éclatement géographique des lieux d'habitation ? À moins que les grand'mères d'aujourd'hui n'aient plus vraiment le profil « Mamie gâteau »...

Si la Fondation a posé cette question, c'est qu'elle considère, à juste titre sans doute, que les grands-parents incarnent une voie de transmission stratégique. C'est ce qu'illustrait le témoignage que j'ai récemment recueilli d'une amie franco-italienne. Elle est grand'mère, excellente cuisinière, et passablement frustrée par les perturbations introduites dans les repas familiaux du fait

de ceux qu'elle appelle *« les pièces rapportées »*. « *Mes enfants, raconte-t-elle en substance, étaient bien élevés. Ils mangeaient de tout et appréciaient, bien sûr, les plats de leur grand'mère. Mais voici qu'ils se marient et qu'ils épousent, en même temps que leurs conjoints, leurs particularités alimentaires. L'une est intolérante au gluten* (intolérante autoproclamée, ajoute aigrement la grand-mère) *et a décidé que toute sa famille ne pourrait que bénéficier de ce régime. L'autre vient d'une famille où l'on ne supporte ni l'ail ni l'oignon. Allez faire des bons plats de pâtes quand elles doivent être sans gluten ni ail ni oignon ! Dès lors, se lamente-t-elle, tout part à vau l'eau.* » Quand tout le monde est réuni, elle propose de grandes salades... (*« qu'elle aurait servies de toute façon »*, ajoute-t-elle).

Mais l'essentiel de sa subreptice stratégie passe par les petits-enfants : elle s'arrange pour les avoir chez elle, le plus souvent possible, sans leurs parents. *Et alors, dit-elle en jubilant, elle leur fait les bons plats qu'ils adorent...* La transmission, en somme, peut s'opérer mal au premier niveau mais elle peut « sauter » l'obstacle et passer à la génération suivante...

Conclusion ?

Pas de conclusion, mais un constat. Jusqu'à présent, donc, la culture alimentaire de notre pays, tout en évoluant considérablement, a relativement bien fonctionné – entendons relativement aux pays comparables au nôtre. S'il y a des aggravations, je l'ai dit, elles se situent surtout au niveau des inégalités sociales : les produits les moins chers, nécessitant le moins de préparation, ont aussi la plus grande densité calorique et sont

surconsommés dans les catégories sociales dont le revenu et le niveau d'éducation sont les plus faibles. Le processus d'individualisation, de fragmentation de la prise alimentaire semble avoir, dans ces groupes, les effets les plus négatifs et les plus « obésogènes ».

Un certain nombre de publications scientifiques ces dernières années ont relié la pratique du « repas familial » – c'est le terme employé – avec divers aspects très positifs de la santé. Si certaines formes de commensalité, d'ailleurs pas nécessairement « familiales », peuvent être particulièrement bénéfiques, il est possible que ce soient celles que pratiquent avec constance les Français.

La durée de vie s'est considérablement allongée dans les pays les plus riches, et dans le nôtre notamment. Si notre style alimentaire joue un rôle dans ce phénomène, passons donc à table l'esprit léger.

BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages ou articles consacrés aux questions d'alimentation sont, depuis quelques années, extrêmement abondants. On a donc choisi de ne recenser ici que les publications auxquelles se réfèrent directement les propos tenus. Pour autant, certains ouvrages cités – comme Claude Fischler et Estelle Masson, Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation, *Odile Jacob, 2007, ou ceux de Jean-Pierre Poulain, en particulier* Sociologies de l'alimentation*,* PUF, 2002*, proposent des bibliographies beaucoup plus complètes, auxquelles il sera précieux de se référer.*

Actes des Premières Assises de la Fondation Nestlé France : « Culture (s) alimentaire (s) française (s) : l'actualité du plaisir. », ouvrage collectif, Fondation Nestlé France, mars 2011.

Basdevant, Arnaud, "« Obésités : vers de nouvelles hypothèses », *Actes des Petits Déjeuners-débat 2010-2011*, Fondation Nestlé France. À paraître en février 2012.

Bellisle, France*,* « Appétit et rassasiement : l'influence des facteurs environnementaux pendant les repas *», Actes des Petits Déjeuners-débat 2010-2011,* Fondation Nestlé France. À paraître en février 2012.

Coppens, Yves, "Aux origines des comportements alimentaires", *Actes des Petits Déjeuners-débat 2009-2010*, Fondation Nestlé France, février 2011.

Fischler, Claude, *L'Homnivore*, Odile Jacob, Paris, 1990.

Fischler, Claude et Masson, Estelle, *Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, Paris, 2007.

Fischler, Claude, « Commensality, society and culture », pp 1-21, *Social Science Information,* 2011.

Golse, Bernard, « L'éducation au goût du jeune enfant », *Actes des Petits déjeuners- débat 2010-2011*, Fondation Nestlé France. À paraître en février 2012.

Kaplan, Steven L., *Le pain maudit. Retour sur la France des années oubliées, 1945-1958,* Fayard, Paris, 2008.

Levenstein, H., *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, Oxford University Press, New York, 1988.

Pollan, Michael, *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Penguin Group, 2006.

Poulain, J.-P. et Neirinck, E., *Histoire de la cuisine et des cuisiniers, techniques culinaires et manières de table en France du Moyen Age à nos jours*, Lanore, Paris, 2000.

Poulain, J.-P., *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002.

Quellier, Florent, *Gourmandise. Histoire d'un péché capital*, Armand Colin, 2010.

Rigal, Nathalie, "La néophobie alimentaire", *Actes des Petits Déjeuners-débat*, Fondation Nestlé France, À paraître en février 2012.

Rozin, Paul, «The selection of foods by rats, humans, and other animals», pp. 21-76, *Advances in the study of behaviour*, Academic Press, New York, 1976.

Rozin, Paul, « La Magie sympathique », pp. 22-37, *Autrement 149*, Paris, 1994.

Saint Pol, Thibaut de, « Le dîner des Français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », pp. 45- 69, *Économie et Statistique 400*, 2006.

Singly, François de, " Passer à table: une crise de la transmission?" *Actes des Petits Déjeuners-débat 2009-2010,* Fondation Nestlé France, février 2011.

Schwartz, B., *The Paradox of Choice: Why More is Less*, ECCO, New York, 2005

Trémolières, Jean: *Partager le pain*, Robert Laffont, Paris, 1975.

Cet ouvrage a été imprimé par
CPI Firmin Didot à Mesnil-sur-l'Estrée
pour le compte de la Fondation Nestlé France
en octobre 2011